

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

MÉMOIRE PRÉSENTÉ À  
L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À CHICOUTIMI  
COMME EXIGENCE PARTIELLE  
DE LA MAÎTRISE EN TRAVAIL SOCIAL  
OFFERTE À  
L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À CHICOUTIMI  
EN VERTU D'UN PROTOCOLE D'ENTENTE  
AVEC L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC EN OUTAOUAIS

PAR  
ANNE-MARIE GILBERT

LA SATISFACTION CONJUGALE CHEZ DES PARENTS PRIMIPARES VIVANT EN  
UNION LIBRE LORS DE LA TRANSITION À LA PARENTALITÉ

29 NOVEMBRE 2016

## Sommaire

Le présent mémoire s'intéresse à la satisfaction conjugale chez des parents primipares vivant en union libre lors de la transition à la parentalité. Le but de ce mémoire est d'explorer la satisfaction conjugale de ces parents, soit des mères et des pères primipares, lors de la transition à la parentalité, et ce, au cours des premiers mois de la vie de l'enfant. Plus spécifiquement, il vise à comprendre comment cette transition est vécue dans différentes facettes de la vie conjugale.

Pour atteindre ce but, trois objectifs spécifiques ont été privilégiés, à savoir : (a) décrire la satisfaction conjugale des parents primipares en ce qui concerne le consensus, la cohésion, la satisfaction, ainsi que l'expression affective dans leur relation conjugale; (b) recueillir le point de vue des parents primipares en ce qui concerne les facteurs qui facilitent ou entravent la transition à la parentalité; et (c) explorer les perceptions des parents primipares sur les conséquences positives et négatives de la transition à la parentalité sur leur vie de couple.

Ainsi, afin d'explorer la satisfaction conjugale de ces parents, une approche qualitative de type exploratoire-descriptive a été privilégiée. Pour ce faire, 11 parents primipares vivant dans la province de Québec ont été sélectionnés selon certains critères afin que l'échantillon puisse se rapporter à une population spécifique. D'abord, les répondants devaient être âgés entre 18 et 33 ans. De plus, ces derniers devaient vivre en union libre depuis au moins deux ans et, au maximum, cinq ans et demi. Finalement, les répondants devaient être les parents primipares d'un enfant âgé entre un et 18 mois. Les parents volontaires à participer à l'étude ont réalisé une entrevue semi-dirigée avec l'étudiante-chercheuse. Cette collecte de donnée a été complétée par une fiche signalétique ainsi que l'Échelle d'ajustement dyadique de Spanier (1976).

Les principaux résultats de cette recherche démontrent que les parents primipares s'avèrent généralement satisfaits de leur vie conjugale, et ce, bien qu'ils l'évaluent différemment depuis la naissance de leur enfant. Ainsi, bien que l'acquisition du nouveau rôle parental déstabilise la relation de couple, les retombées positives qu'occasionne la naissance permettent d'atténuer l'importance de la diminution du temps consacré exclusivement à la sphère conjugale. Cette nouvelle vision familiale vient en partie compenser les difficultés pouvant être éprouvées

au sein du couple lors de cette transition à la parentalité. Cependant, les résultats obtenus permettent de constater différentes diminutions en ce qui concerne les dimensions conjugales du consensus, de la cohésion, de la satisfaction conjugale, ainsi que de l'expression affective entre les conjoints. Cette déstabilisation ressentie par les parents primipares n'est donc pas négligeable, car bien qu'ils la perçoivent comme circonstancielle et temporaire, l'unification des sous-systèmes conjugal et parental semble les désorienter quant à l'état de leur relation conjugale.

Cette étude a également permis d'identifier les facteurs qui facilitent ou entravent la transition à la parentalité, notamment en ce qui concerne la réalisation des attentes prénatales, les comportements des conjoints et le contexte de vie. Ainsi, cette étude a permis de mettre en lumière des situations favorables à l'adaptation parentale, permettant l'atteinte d'un équilibre entre les sphères de la vie individuelle, conjugale, familiale et sociale. De ce fait, bien que certains facteurs aient entravé la transition à la parentalité pour ainsi créer des sentiments d'insécurité et de culpabilité chez certains nouveaux parents, la présence du partage et des connaissances entre les conjoints, le travail d'équipe, la complicité et le soutien mutuel semblent avoir favorisé l'adaptation parentale.

Également, les résultats obtenus ont permis de documenter les conséquences personnelles, familiales et environnementales de la transition à la parentalité sur la relation conjugale. Ainsi, les nombreuses conséquences positives de cette transition seraient venues contrer, du moins en partie, les difficultés individuelles, conjugales, familiales et sociales vécues par les parents interrogés. La présence d'aspects positifs semble donc avoir donné aux nouveaux parents l'énergie nécessaire pour favoriser une saine adaptation.

Bien que cette recherche soit pertinente pour les intervenants sociaux afin de mieux comprendre ce qui influence à court, à moyen ou à long terme la qualité de la relation conjugale chez les parents primipares, il importe de prendre en considération que les résultats de ce mémoire ne peuvent être généralisés à l'ensemble des parents primipares. Ainsi, la réalisation d'autres études sur le sujet s'avère nécessaire afin d'approfondir ces nouvelles connaissances, ce qui pourrait favoriser leur intégration dans le cadre d'interventions sociales préventives et curatives pour mieux préparer ou aider les nouveaux parents à vivre cette transition.

## Remerciements

La réalisation de ce présent mémoire n'aurait sans doute pas été possible sans la participation ainsi que le soutien d'un grand nombre de personnes à qui je voudrais témoigner toute ma reconnaissance. D'abord, j'aimerais remercier tout particulièrement ma directrice de recherche, madame Eve Pouliot, et ma codirectrice, madame Danielle Maltais, qui se sont avérées très disponibles et à l'écoute de mes besoins tout au long de mon cheminement comme étudiante-chercheuse. Je les remercie pour leur soutien moral, mais également pour le partage de leurs connaissances scientifiques. Ainsi, la qualité et l'efficacité de leur encadrement m'ont permis d'atteindre mes objectifs universitaires, et ce, dans un délai qui était important pour moi afin de poursuivre mes projets personnels et professionnels. Ce fut, donc, pour ma part un privilège qu'elles acceptent de m'encadrer dans ce merveilleux défi.

Ensuite, j'aimerais sincèrement remercier mon conjoint, Danny, qui a su être patient au cours de mes nombreuses années d'études. Son soutien, ses encouragements ainsi que la confiance qu'il a eue en mon potentiel m'ont permis de continuer à avancer dans les bons comme les mauvais moments. Son écoute m'a permis de ventiler à différents moments, et ce, malgré l'incompréhension qui se traduisait parfois sur son visage.

De plus, je souhaite remercier mes parents, André et Asselyne, pour leurs encouragements. Ils m'ont motivée à persévérer dans l'accomplissement de ces études. Les différentes valeurs qu'ils m'ont transmises ont favorisé la réalisation de ce succès. Également, je tiens à souligner l'importance de l'intérêt de Marie-Claude, Yolaine et Jean-Guy pour les différentes étapes de ma recherche, qui me permettait de raviver la flamme pour mon sujet de recherche dans les moments où je sentais un éloignement par rapport à ce dernier.

Aussi, je tiens à remercier tout particulièrement mes précieuses amies, Mélissa et Joannie, ainsi que plusieurs autres amis, qui sans nécessairement s'en rendre compte, ont eu une incidence sur ma réussite afin que je garde le moral lors des différentes étapes de ce projet académique.

Leurs encouragements ainsi que leur compréhension par rapport à ma situation me rendaient plus à l'aise dans la prise de mes décisions.

Également, j'aimerais remercier tout spécialement les onze personnes qui ont pris le temps de participer à la recherche pour partager leur expérience de vie. Ces riches échanges avec eux ont permis de faire avancer la recherche en travail social. Ainsi, ce mémoire a pu être réalisé grâce à la contribution de chacun d'entre eux en raison de leur ouverture.

Finalement, je tiens à remercier mon petit homme, Rafael, qui, au cours des derniers mois d'écriture, a grandi en moi pour, par la suite, sagement découvrir le monde. Sa présence m'a grandement motivée à franchir les dernières étapes de cette merveilleuse expérience. Pour cette raison, je tiens à dédier ce mémoire à ce petit trésor ainsi qu'à tous les autres enfants du monde qui feront vivre la transition à la parentalité au couple que forment leurs parents, car ils sont des sources d'inspiration et de motivation pour les adultes qui les accueillent.

## **TABLE DES MATIÈRES**

<b>INTRODUCTION.....</b>	<b>1</b>
<b>CHAPITRE 1 :PROBLÉMATIQUE .....</b>	<b>4</b>
1.1. L’ampleur de la transition à la parentalité.....	5
1.2. Les conséquences conjugales associées à la transition à la parentalité .....	6
1.2.1 Les conséquences positives sur la relation conjugale liées à la naissance d’un premier enfant .....	7
1.2.2 Les conséquences négatives sur la relation conjugale liées à la naissance d’un premier enfant .....	7
1.3. La satisfaction conjugale des parents primipares et les facteurs qui y sont associés .....	9
1.4. La pertinence du mémoire .....	11
<b>CHAPITRE 2 :RECENSION DES ÉCRITS.....</b>	<b>13</b>
2.1. La définition de la satisfaction conjugale .....	14
2.2. Les facteurs conjugaux qui facilitent ou qui entravent la transition à la parentalité .....	16
2.2.1. Le sexe .....	16
2.2.2. Le statut matrimonial .....	20
2.2.3. Le statut socioéconomique.....	22
2.2.4. La durée de la relation.....	24
2.2.5. La présence de conflits.....	27
2.2.6. La planification de la grossesse .....	29
2.3. Les conséquences de la transition à la parentalité sur la relation conjugale.....	32
2.3.1. Les conséquences positives de la transition à la parentalité sur la relation conjugale..	32
2.3.2. Les conséquences négatives de la transition à la parentalité sur la relation conjugale.	34
2.4. Les limites des recherches actuelles et la pertinence du mémoire .....	37
<b>CHAPITRE 3 :CADRE DE RÉFÉRENCE.....</b>	<b>41</b>
3.1. Le modèle prédictif de la stabilité et de la satisfaction conjugale ( <i>Sound Marital House Theory</i> ).....	42
3.1.1. L’amitié conjugale .....	43
3.1.2. Les sentiments positifs par rapport à sa relation conjugale .....	43
3.1.3. La résolution des conflits .....	44
3.1.4. La signification commune de la vie conjugale .....	44

<b>CHAPITRE 4 :MÉTHODOLOGIE .....</b>	<b>51</b>
4.1. Les buts et les objectifs.....	52
4.2. La stratégie de recherche .....	52
4.3. La population à l'étude et l'échantillonnage .....	53
4.4. Les outils de collecte de données .....	56
4.4.1. La fiche signalétique .....	56
4.4.2. L'Échelle d'ajustement dyadique (DAS; Spanier, 1976) .....	56
4.4.3. L'entrevue semi-dirigée individuelle.....	58
4.5. L'analyse des données .....	59
4.5.1. La préparation des données.....	60
4.5.2. La préanalyse des données .....	61
4.5.3. L'exploitation (codage) des données .....	61
4.5.4. L'analyse et l'interprétation des données .....	61
4.6. L'éthique de la recherche .....	62
<b>CHAPITRE5 :RÉSULTATS.....</b>	<b>65</b>
5.1.Les caractéristiques personnelles et familiales des participants .....	66
5.1.1. Les caractéristiques personnelles des répondants .....	66
5.1.2. Les caractéristiques du premier enfant des répondants.....	67
5.2. Les scores obtenus à l'Échelle d'ajustement dyadique (DAS; Spanier, 1976) .....	67
5.3. Les résultats obtenus lors des entrevues individuelles .....	71
5.3.1. Le résumé du parcours conjugal des répondants avant la grossesse.....	72
5.3.2. La mise en contexte de la grossesse.....	74
5.3.2.1. La nature des changements .....	74
5.3.2.2. Les attentes et craintes des participants au moment de la grossesse .....	78
5.3.2.3. La position des répondants dans leur vie conjugale avant la naissance de l'enfant .....	84
La communication .....	86
L'affection et l'intimité conjugale.....	89
La situation financière .....	91



Les tâches et les responsabilités .....	92
L'implication dans les préparatifs liés à la naissance de l'enfant.....	94
Les activités et les loisirs .....	95
Les priorités dans la vie .....	96
5.3.3. Le déroulement de la transition vers la parentalité .....	97
5.3.3.1. Les premiers moments suivant la naissance de l'enfant .....	98
L'accouchement.....	98
Le retour à la maison .....	100
Les premières semaines .....	102
Les premiers mois.....	104
5.3.3.2. Les sentiments, les changements et les difficultés vécus à la suite de la naissance de l'enfant.....	106
5.3.3.3. Les facteurs qui facilitent la transition à la parentalité.....	109
5.3.3.4. Les facteurs qui entravent la transition à la parentalité .....	112
5.3.3.5. Les stratégies d'adaptation .....	114
5.3.4.1. Les conséquences positives et négatives de la transition à la parentalité sur le vécu conjugal.....	117
La communication .....	117
L'affection et l'intimité .....	118
La situation financière .....	120
Les tâches et les responsabilités .....	121
Les activités et les loisirs .....	122
Les priorités dans la vie et les perspectives d'avenir.....	124
5.3.4.2. Les sentiments éprouvés actuellement envers le conjoint et envers la relation conjugale .....	125
5.3.5. La définition de la satisfaction conjugale selon les répondants .....	127
5.3.5.1. La définition issue du discours des répondants.....	127
5.3.5.2. La description de leur propre satisfaction conjugale.....	128
5.3.5.3. L'évolution de la satisfaction conjugale à la suite de l'arrivée du premier enfant .....	130

5.3.6. Le soutien reçu lors de la transition à la parentalité.....	132
5.3.6.1. La nature et le type de soutien formel reçu .....	132
5.3.6.2. La nature et le type de soutien informel reçu .....	134
5.3.6.3. La satisfaction par rapport au soutien reçu.....	135
5.3.6.4. Les besoins comblés et non comblés par le soutien reçu .....	137
5.3.7. Les recommandations des répondants .....	138
5.3.7.1. Les recommandations des répondants aux futurs parents .....	138
5.3.7.1.1. Les recommandations liées au rôle de parent .....	138
5.3.7.1.2. Les recommandations reliées à la relation de conjugale.....	140
5.3.7.2. Les recommandations des répondants à l'entourage des futurs parents.....	142
5.3.7.3. Les recommandations aux intervenants .....	144
<b>CHAPITRE 6 :DISCUSSION .....</b>	<b>161</b>
6.1. La satisfaction conjugale lors de la transition à la parentalité des répondants .....	162
6.2. Les facteurs qui facilitent ou entravent la transition à la parentalité des répondants .....	165
6.3. Les conséquences de la transition à la parentalité sur la vie conjugale des répondants ....	170
6.3.1 Les conséquences personnelles .....	171
6.3.2 Les conséquences familiales .....	174
6.3.3 Les conséquences environnementales.....	176
6.4. Les forces et les limites de l'étude.....	178
6.4.1. Les forces de l'étude .....	179
6.4.2. Les limites de l'étude .....	180
6.5. Les retombées pour la pratique du travail social .....	181
6.6. Les implications pour les recherches futures.....	183
<b>CONCLUSION.....</b>	<b>185</b>
<b>RÉFÉRENCES .....</b>	<b>189</b>

## Liste des appendices

<b>APPENDICE A:AFFICHE .....</b>	<b>204</b>
<b>APPENDICE B:DÉPLIANT .....</b>	<b>206</b>
<b>APPENDICE C:FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT .....</b>	<b>208</b>
<b>CONCERNANT LA PARTICIPATION À LA RECHERCHE .....</b>	<b>208</b>
<b>APPENDICE D:FICHE SIGNALÉTIQUE.....</b>	<b>214</b>
<b>APPENDICE E:ÉCHELLE D'AJUSTEMENT DYADIQUESPANIER 1976 .....</b>	<b>218</b>
<b>APPENDICE F:GUIDE D'ENTREVUE .....</b>	<b>223</b>
<b>APPENDICE G:CERTIFICATION ÉTHIQUE.....</b>	<b>233</b>

### Liste des tableaux

<b>Tableau 1</b> Caractéristiques sociodémographiques des participants à l'étude .....	<b>68</b>
<b>Tableau 2</b> Caractéristiques liées à l'enfant et à sa naissance .....	<b>69</b>
<b>Tableau 3</b> Résultats obtenus à l'Échelle d'ajustement dyadique (Spanier, 1976) pour les participants à l'étude .....	<b>70</b>
<b>Tableau 4</b> Résultats obtenus à l'Échelle d'ajustement dyadique (Spanier, 1976) pour les participants à l'étude comparativement à d'autres études .....	<b>71</b>

## **INTRODUCTION**

Environ 80 % des femmes donnent naissance à un enfant ou plus au cours de leur vie (Livingston et Cohn, 2010). Cette expérience, partagée par un grand nombre de couples, s'avère une étape importante dans leur parcours de vie adulte (Howe, 2011), car il s'agit d'une transition conjugale à la fois stimulante et stressante (Feeney et al., 2001). L'importance de ce moment de vie peut s'expliquer par le fait qu'il ne s'agit pas d'un événement ponctuel, mais plutôt d'un long processus (Adamson, 2013). Pour Adamson (2013), ce processus débute lorsque les conjoints ont l'idée de concevoir un enfant et il se termine quelques mois après l'accouchement, tandis que pour Polomeno (2000), il se prolongerait jusqu'à deux ans après la naissance de l'enfant.

À l'origine de la constitution familiale, il y a généralement une relation conjugale (Frascarolo-Moutinot et al., 2009). L'ajout d'un troisième membre à la dyade engendre de multiples changements dans plusieurs domaines de la vie individuelle et conjugale des nouveaux parents, et ce, à la fois aux plans physique, psychologique, social et sexuel (Colson, 2014). Selon Bodenmann (2003), l'arrivée du premier enfant entraîne différents impacts dans le parcours de vie conjugale, ce qui provoque une importante déstabilisation dans la relation conjugale. Cette situation fait en sorte que le couple doit « se réorganiser » (Bodenmann, 2003, p.27). L'ensemble de cette restructuration individuelle, conjugale et familiale peut venir affecter la satisfaction des deux partenaires dans différents domaines de leur vie lorsque la réorganisation des rôles effectuée par le couple s'oriente davantage vers les besoins de l'enfant, au détriment des besoins individuels et conjugaux (Claxton et Perry-Jenkins, 2008; Salmela-Aro et al., 2001). Ainsi, les quelques années suivant la naissance du premier enfant peuvent être difficiles à vivre étant donné l'ensemble des ajustements auxquels le couple est alors confronté (Kluwer, 2010; Twenge et al. 2003).

Au Québec, peu d'études ont été réalisées afin de documenter le vécu conjugal des parents primipares lors de la transition à la parentalité. Pour l'instant, les recherches sur le sujet ont principalement été réalisées aux États-Unis. Or, une exploration de cette problématique telle que vécue par des parents québécois peut permettre de prévenir certains problèmes conjugaux régulièrement rencontrés ou encore d'offrir un soutien adéquat aux couples confrontés à des difficultés à la suite de la naissance de leur premier enfant. En ce sens, un accroissement des

recherches scientifiques dans ce domaine est souhaitable pour l'avancement des connaissances, mais également pour l'amélioration des pratiques mises de l'avant auprès des parents primipares (Twenge et al., 2003).

Dans cette perspective, le présent mémoire explore la satisfaction conjugale chez des jeunes parents primipares vivant la transition à la parentalité. Pour ce faire, le premier chapitre présente la problématique à l'étude, en documentant l'ampleur des difficultés conjugales que peuvent rencontrer les nouveaux parents lors de la transition à la parentalité, de même que les conséquences qui y sont associées. Ensuite, le second chapitre est constitué d'une recension des écrits scientifiques qui définit le concept de satisfaction conjugale, précise les facteurs conjugaux qui facilitent ou entravent la transition à la parentalité et décrit les conséquences positives et négatives de la transition à la parentalité sur la relation conjugale. Ce deuxième chapitre se termine par la mise en relief des limites des recherches actuelles, tout en justifiant la pertinence du présent mémoire. Le troisième chapitre apporte des informations sur le modèle prédictif de la stabilité et de la satisfaction conjugale, soit le cadre de référence utilisé afin de répondre aux objectifs de recherche poursuivis. Le quatrième chapitre expose les aspects méthodologiques de la présente étude, en décrivant les objectifs et le déroulement de la recherche, ainsi que les caractéristiques des participants et les instruments de collecte des données utilisés. Pour sa part, le cinquième chapitre présente les principaux résultats de la recherche. Finalement, le dernier chapitre discute les résultats obtenus à la lumière des écrits recensés et apporte le point de vue de l'auteure de ce mémoire sur les limites de la présente recherche ainsi que les implications pour les futures études et pour la pratique du travail social.

**CHAPITRE 1 :**  
**PROBLÉMATIQUE**



Depuis plus d'une cinquantaine d'années, un grand nombre de chercheurs se sont intéressés aux conséquences que peut avoir l'arrivée d'un premier enfant sur la qualité de la relation conjugale<sup>1</sup>. Au fil des ans, les scientifiques ont eu un regard évolutif en ce qui concerne ce passage à la parentalité. Au départ, Le Master (1957) comparait cette transition à une « crise » familiale due à la déstabilisation qu'elle engendre. Par la suite, Benedek (1959) a plutôt qualifié cette transition de « phase développementale ». Au cours des années 1990, Goldstein et al. (1996) associaient davantage la transition à la parentalité à une période d'adaptation pour les conjoints. À cet égard, Meleis (2010) précise qu'une transition se définit par « le passage d'un état relativement stable à un autre état relativement stable et ces améliorations sont déclenchées par un changement » [traduction libre] (p. 11). La transition à la parentalité occasionne donc plusieurs changements individuels, conjugaux, familiaux ainsi que sociaux, et ce, dans la recherche d'une nouvelle stabilité. En ce sens, ce premier chapitre présente la problématique entourant la satisfaction conjugale chez des parents primipares vivant la transition à la parentalité. Pour ce faire, il est divisé en trois sections. D'abord, l'ampleur de la problématique à l'étude est présentée. Ensuite, les conséquences de la transition à la parentalité sur la relation conjugale et, plus spécifiquement, sur la satisfaction conjugale sont décrites. Finalement, la troisième partie de ce chapitre précise la pertinence du présent mémoire.

### **1.1.L'ampleur de la transition à la parentalité**

Selon certains chercheurs, la transition à la parentalité serait vécue par 80 à 90 % de la population adulte (Howe, 2011; Livingston & Cohn, 2010). Ainsi, au cours de l'année 2014-2015, 388 729 naissances ont été répertoriées au Canada, et, parmi celles-ci, 86 950 ont été recensées au Québec (Gouvernement du Canada, 2015). Évidemment, toutes ces naissances ne correspondent pas à l'arrivée d'un premier enfant au sein de chaque famille. Cependant, en 2013, avec un indice synthétique de fécondité de 1,62 enfant par femme, il est possible de supposer que ces naissances représentent l'arrivée d'un premier enfant pour de nombreuses familles

---

<sup>1</sup>Bigras et Paquette, 2000; Doss et al., 2009; Durtschi, 2011; Favez, 2013; Goguen, 2006; Guttmann et Lazar, 2004; Keizer et Schenk, 2012; Kluwer et Johnson, 2007; Lawrence et al., 2008; Mitnick et al., 2009; Mortensen et al., 2012; Price, 2003; Shapiro et al., 2000; Twenge et al., 2003

(Gouvernement du Québec, 2015). Par conséquent, au Canada ainsi qu'au Québec, il est possible de compter plusieurs milliers de couples vivant pour la première fois cette transition vers la parentalité, et ce, chaque année. Bien que la plupart des couples accueillent cette expérience avec beaucoup d'optimisme (Krattinger et Reyff, 2013; Lawrence et al., 2007), la déstabilisation qu'elle engendre sur la relation conjugale semble d'une grande importance, car elle implique des sacrifices conjugaux importants chez la grande majorité d'entre eux (Kellerhals et al., 2004). Pour les couples, le défi est de demeurer des conjoints aimants, tout en ajoutant le nouveau rôle de parent à leur quotidien (Savoy, 2004).

De plus, l'expérience de la parentalité peut être vécue à différents moments dans le parcours de vie de chaque personne, l'âge moyen de procréer étant de plus en plus tardif. Au Canada, en 2011, l'âge moyen à l'arrivée du premier enfant était de 28,5 ans pour les mères et de 28,3 ans pour les pères (Gouvernement du Canada, 2013), tandis qu'au Québec, il était de 28,3 ans pour les mères et de 27,9 ans pour les pères (Gouvernement du Québec, 2013). Peu importe leur âge, les parents primipares vivent des répercussions dans plusieurs sphères de leur vie, notamment au plan conjugal, à la suite de l'arrivée de leur premier enfant.

## **1.2. Les conséquences conjugales associées à la transition à la parentalité**

La naissance d'un premier enfant est susceptible d'entraîner de nombreux changements de vie. Au plan conjugal, Howe (2011) soulève que la transition à la parentalité serait une source majeure de changement en ce qui concerne la qualité de la relation. En ce sens, plusieurs recherches se sont centrées sur la qualité de la relation conjugale, et, plus spécifiquement, sur les difficultés conjugales rencontrées par les couples nouvellement parents (Adamson, 2013; Ahlberg et al., 2008; Claxton et Perry-Jenkins, 2008; Kluwer et Johnson, 2007; Shapiro et al., 2000). Ces recherches en viennent à la conclusion que l'arrivée d'un premier enfant représente une période transitoire d'adaptation pour les couples. En outre, la capacité d'adaptation des membres d'un couple influence la perception de chaque partenaire quant à sa satisfaction conjugale (Lawrence et al., 2008). Cette transition développementale est importante pour les familles qui sont en construction, en raison de la grande déstabilisation des sous-systèmes déjà

présents, mais également de l'ajout du nouveau sous-système parental (Frascarolo-Moutinot et al., 2009).

Donner naissance à un premier enfant aurait des conséquences à la fois positives et négatives sur la vie de couple. Ces conséquences seraient liées, dans une large mesure, aux changements de comportements et d'attitudes entre les conjoints, qui auraient pour impact de transformer la relation conjugale (Doss et al, 2009; Shapiro et al., 2000). Par conséquent, pour certains couples, la transition à la parentalité engendre des conséquences positives ou négatives, qui ne sont pas nécessairement présentes pour d'autres.

#### *1.2.1 Les conséquences positives sur la relation conjugale liées à la naissance d'un premier enfant*

Il est possible de soulever quelques conséquences positives de la transition à la parentalité sur la relation conjugale. Par exemple, la présence d'un objectif commun, comme le fait d'accueillir un enfant, peut stimuler une joie partagée, ce qui aura pour effet de favoriser le sentiment d'accomplissement et de satisfaction chez les conjoints (Twenge et al., 2003). De plus, l'arrivée du premier enfant peut favoriser l'expression d'affection, de tendresse ainsi que d'admiration mutuelle, ce qui augmente l'intimité conjugale ainsi que la complicité (Shapiro et al., 2000), de même que les interactions conjugales positives et constructives. Ces différentes retombées positives de la naissance du premier enfant protègent et solidifient la relation conjugale (Black et Lobo, 2008).

#### *1.2.2 Les conséquences négatives sur la relation conjugale liées à la naissance d'un premier enfant*

D'autre part, des recherches scientifiques soulignent davantage les conséquences négatives de la transition à la parentalité sur la qualité de la relation conjugale (Deave et Johnson, 2008; Glade et al., 2005). Lors de cette transition, s'il n'y a pas anticipation de changements dans les différentes sphères de la vie individuelle et conjugale des conjoints, il est possible que des

situations conflictuelles surviennent (Meleis, 2010). En ce sens, l'arrivée du premier enfant entraîne certaines contraintes à la liberté, compte tenu du plus grand nombre de tâches et de responsabilités à partager qui peuvent limiter la liberté individuelle et conjugale des conjoints (carrière, activités, dépenses, etc.) (Carlson, 2007; Twenge et al., 2003). Pour Twenge et al. (2003), cette transition serait d'autant plus contraignante pour les femmes, car elles vivent la grossesse, l'accouchement ainsi que la période post-partum. Ainsi, la diminution de l'indépendance qui découle de la venue d'un enfant peut rendre le passage à la parentalité plus difficile à gérer aux plans individuel et conjugal (Magni-Speck et al., 2012), mais aussi financièrement (Petch et Halford, 2008). Comme l'enfant présente des soins particuliers, il est possible que cela entraîne une diminution des ressources financières de la famille, ce qui peut devenir particulièrement difficile pour les couples vivant dans un contexte économique précaire (Twenge et al., 2003).

Certains chercheurs précisent que de grands changements peuvent aussi être constatés en ce qui concerne l'intimité sexuelle, et ce, dès la grossesse jusqu'à quelques mois suivant l'accouchement (Ahlborg et al., 2008; Ahlborg et al., 2009; Olsson et al., 2005). La diminution de la sensualité ainsi que de la fréquence des rapports sexuels peuvent devenir des sujets de disputes conjugales (Ahlborg et al., 2008; Ahlborg et al., 2009; Bouchard et al., 2006). Selon Olsson et al. (2005), cette situation peut être due à différents facteurs, mais il a été démontré que le besoin sensuel de la mère semble être comblé par le nouveau-né. De plus, le manque de sommeil des conjoints peut devenir la source de problèmes rencontrés par ces derniers (Olsson et al., 2005), car au fil du temps, il peut devenir difficile pour chacun de gérer son épuisement (Petch et Halford, 2008). Cette fatigue accumulée peut engendrer de plus grandes difficultés de communication dans la relation conjugale (Pacey, 2004).

Ces contraintes à la relation conjugale peuvent engendrer des conflits liés à l'ajustement au nouveau rôle parental, au stress qui l'accompagne (Carlson, 2007), ainsi qu'à la diminution de l'estime de soi (Delmore-Ko et al., 2000). Il importe cependant de préciser que les conflits ne sont pas toujours un facteur destructeur de l'intimité du couple, car ils peuvent parfois favoriser cette dernière (Castellano et al., 2013). L'interprétation ainsi que la réaction qu'auront les

conjointes par rapport aux situations conflictuelles influenceront l'impact que peuvent avoir les conflits sur l'intimité du couple.

### **1.3. La satisfaction conjugale des parents primipares et les facteurs qui y sont associés**

Les différentes recherches portant, plus spécifiquement, sur l'impact de la transition à la parentalité sur la satisfaction conjugale en viennent à des résultats contradictoires. Tout d'abord, certaines recherches suggèrent une diminution marquée de la satisfaction conjugale à la suite de l'arrivée du premier enfant (Ahlborg et al., 2009; Doss et al., 2009; Durtschi, 2011; Frascarolo-Moutinot et al., 2009; Gottman et Notarius, 2002; Shapiro et al., 2000). Par exemple, 67 % des femmes de l'étude de Shapiro et al. (2000) ont rencontré une baisse importante de leur satisfaction conjugale lors de l'arrivée de leur premier enfant. Dans le même ordre d'idée, Gottman et Notarius (2002) soulèvent, dans une recension des écrits portant sur des études réalisées au cours des 30 dernières années, que 40 à 70 % des couples présentent une baisse significative de leur satisfaction conjugale à la suite de la transition à la parentalité. Il est toutefois difficile de déterminer dans quelle mesure cette diminution de la satisfaction de la relation conjugale est susceptible d'influencer le taux de séparation des couples. Au Canada, l'étude d'Amber (2009) révèle toutefois que près d'un tiers des couples mariés vivaient une séparation dans les années qui suivent la naissance de leur premier enfant. Cette étude permet donc de postuler que la transition à la parentalité pourrait, dans certains cas, engendrer ou aggraver des difficultés conjugales en raison de la déstabilisation importante qu'elle entraîne dans la vie de couple.

D'autres recherches ont aussi comparé des groupes de parents avec des groupes de non-parents, sur une même période de temps, et elles ont démontré que les couples qui vivaient la transition à la parentalité présentaient une diminution plus marquée et plus rapide de leur satisfaction conjugale contrairement aux couples n'ayant pas d'enfant (Doss et al., 2009; Schulz et al., 2006; Shapiro et al., 2000; Twenge et al., 2003). Selon Keizer et Schenk (2012), la baisse de la satisfaction conjugale observée dans certaines études ne serait pas uniquement attribuable à

l'arrivée d'un enfant, car le passage du temps peut être un facteur important à considérer à cet égard.

À l'inverse, Price (2003) ainsi que Schultz et al. (2006) ont démontré que la transition à la parentalité n'entraîne aucun changement conjugal significatif chez la majorité des couples, voire qu'elle peut contribuer à une augmentation de l'ajustement conjugal. Shapiro et al. (2000) estiment la présence de cette stabilité ou même de cette augmentation de la satisfaction conjugale chez près d'un tiers des femmes qui vivent la transition à la parentalité.

Ainsi, certains facteurs de risque et de protection ont été identifiés dans les écrits en lien avec la satisfaction conjugale des parents primipares lors de la transition à la parentalité. D'une part, certains facteurs de protection semblent limiter la diminution de la satisfaction conjugale lors de la transition à la parentalité (Ahlborg et al., 2009; Doss et al., 2009; Kohn et al., 2012; Lawrence et al., 2008). D'abord, une satisfaction conjugale élevée avant la grossesse semble avoir un effet protecteur sur la qualité de la relation (Shapiro et al., 2000). Également, pour différents chercheurs, la présence d'attentes réalistes envers soi et son conjoint (Biehle et Mickelson, 2012), la cohésion dans la famille (Kiehl et al., 2007), une saine communication (Ahlborg et al., 2005; Kiehl et al. 2007), le partage de ses sentiments (Ahlborg et al., 2005), le soutien entre les partenaires (Kohn et al., 2012), ainsi que celui offert par les réseaux formels et informels seraient favorables pour l'atteinte d'un équilibre dans l'ajustement conjugal. De plus, Claxton et Perry-Jenkins (2008) précisent que la participation conjointe à des activités et des loisirs permettrait de maintenir la satisfaction dans la relation conjugale. Dans le même ordre d'idée, l'expression affective mutuelle permettrait de faire évoluer la satisfaction conjugale (Shapiro et al., 2000). Autrement dit, les effets positifs de l'arrivée du premier enfant chez les couples seront davantage perçus par ces derniers s'ils voient les demandes et les responsabilités entourant l'enfant comme une manifestation d'engagement ou une activité commune (Palkovitz, 2002).

Par ailleurs, plusieurs études portant sur la transition à la parentalité ont identifié une multitude de facteurs de risque pour la relation conjugale (Bouchard et al., 2008; Goldberg et Perry-Jenkins, 2004; Harwood et al., 2007; Helms-Erickson, 2001; Lawrence et al., 2007).

D'abord, la non planification de la grossesse, le jeune âge des nouveaux parents (Helms-Erickson, 2001), la courte durée de la relation avant la procréation (Bouchard et al., 2008), ainsi que l'union libre (Carlson, 2007) seraient des facteurs de risque pour la relation conjugale à la naissance du premier enfant. De plus, un bas niveau de satisfaction conjugale avant la grossesse ainsi que pendant la grossesse influencerait négativement la satisfaction ressentie par les partenaires lors de la transition à la parentalité. La différence entre les attentes avant la naissance de l'enfant et celles lors de l'arrivée de ce dernier engendrerait également un risque important pour la stabilité de la relation conjugale (Goldberg et Perry-Jenkins, 2004; Harwood et al, 2007; Lawrence et al., 2007).

D'autres facteurs sont susceptibles de menacer la qualité de la relation conjugale, tels qu'une moins bonne hygiène de vie (Montgomery et Dunne, 2007; Olsson et al., 2005), les changements vécus dans les loisirs, une diminution de la proximité et de la sexualité (Olsson et al., 2005), ainsi que la détérioration de la communication et l'augmentation des conflits (Florsheim et Ngu, 2006). Ainsi, pour un grand nombre de couples, l'enfant se retrouve au centre de toutes leurs préoccupations, le sous-système couple se voit donc plus effacé, ce qui peut le rendre plus fragile (Ahlborg et Strandmark 2001). Il est également possible d'identifier des facteurs de risque externes à la famille; par exemple, le nombre d'heures consacrées au travail ou encore le stress engendré par ce dernier (Rogers et May, 2003).

#### **1.4. La pertinence du mémoire**

À ce jour, peu d'études canadiennes et québécoises portent sur le vécu des parents primipares lors de la transition à la parentalité, et ce, malgré le grand nombre de couples vivant cette transition développementale à chaque année. Cependant, plusieurs études américaines se sont intéressées aux changements qui peuvent survenir en ce qui a trait à la qualité de la relation conjugale lors de l'arrivée du premier enfant<sup>2</sup>. Or, il est possible de constater que les résultats des études réalisées à ce jour s'avèrent contradictoires. Parmi les études recensées, certaines

---

<sup>2</sup>Adamson, 2013; Ahlborg et al., 2009; Doss et al., 2009; Favez, 2013; Goguen, 2006; Kohn et al., 2012; Labarre, 2012; Magni-Speck et al., 2012; Mitnick et al., 2009; Price, 2003

démontrent la présence d'un déclin important de la satisfaction conjugale, tandis que d'autres précisent qu'il n'y aurait aucun changement remarqué, constatant même la présence d'une augmentation de l'ajustement conjugal.

Aussi, la majorité des recherches en lien avec la satisfaction conjugale sont quantitatives, ce qui ne permet pas d'explorer et d'approfondir simultanément plusieurs aspects de l'expérience conjugale lors de cette transition. En ce sens, il est davantage possible de quantifier les conséquences de la transition à la parentalité sur la satisfaction conjugale que de les qualifier, ce qui limite l'étendue des connaissances disponibles à ce jour.

Dans cette perspective, le présent mémoire apporte des informations qui nous permettent d'approfondir les connaissances entourant l'expérience de la transition à la parentalité chez des couples en se centrant, plus spécifiquement, sur leur satisfaction conjugale. Pour ce faire, il documente l'expérience conjugale des participants selon différents aspects, tels que, les interactions conjugales, les activités et les loisirs conjugaux, l'intimité conjugale, le soutien mutuel, les rôles et les responsabilités ainsi que la situation financière. En ce sens, les résultats qui émanent de cette recherche permettent de contribuer à l'avancement des connaissances sur le sujet, tout en soulignant les besoins conjugaux et les stratégies adaptatives des participants.



**CHAPITRE 2 :**  
**RECENSION DES ÉCRITS**

Les recherches qui s'intéressent à la satisfaction conjugale sont nombreuses depuis plusieurs dizaines d'années (Bradbury et al., 2000). Pour Bigras et Paquet (2000), il semble incontournable de s'intéresser au sous-système conjugal, car il constitue une base solide qui permet l'ajout du sous-système parental. Ainsi, un bon nombre de chercheurs se sont questionnés sur l'impact de la transition à la parentalité sur la qualité de la relation conjugale des parents primipares<sup>3</sup>. Ce deuxième chapitre aborde, d'une part, les facteurs conjugaux qui facilitent ou entravent la transition à la parentalité et, d'autre part, les conséquences positives et négatives de ce type de transition sur la vie de couple. Toutefois, avant d'aborder ces deux thèmes, il est primordial de définir la satisfaction conjugale pour une meilleure compréhension de l'objet de ce mémoire.

## **2.1. La définition de la satisfaction conjugale**

Selon Gélinas-Beaulieu (2011), au cours des dernières années, plusieurs définitions de la satisfaction conjugale ont été suggérées dans les écrits scientifiques. Plusieurs termes jugés équivalents au concept de satisfaction conjugale sont également utilisés dans les recherches menées à ce jour. Alors que Spanier et Lewis (1980) abordent la question en parlant du bonheur conjugal, Long et Andrews (1990) utilisent plutôt le concept d'ajustement conjugal, tandis qu'Acitelli (1992) privilégie celui de bien-être conjugal. À la lumière de ces différents points de vue, il importe de bien circonscrire le concept de la satisfaction conjugale.

Selon Beaudry et Boisvert (1988), le concept de la satisfaction conjugale peut être défini selon la mesure subjective que chaque membre d'un couple donne à son niveau de bonheur et de satisfaction par rapport aux comportements de son partenaire dans les diverses sphères de leur vie commune, tels que l'affection, l'intimité sexuelle, les finances, ainsi que les responsabilités domestiques et parentales. Selon Kelley et al. (2003), il y aurait interdépendance dans la perception de la relation conjugale des conjoints; autrement dit les pensées, les sentiments et les

---

<sup>3</sup>Bigras et Paquette, 2000; Doss et al., 2009; Durtschi, 2011; Favez, 2013; Goguen, 2006; Guttman et Lazar, 2004; Keizer et Schenk, 2012; Kluwer et Johnson, 2007; Lawrence et al., 2008; Mitnick et al., 2009; Mortensen et al., 2012; Price, 2003; Shapiro et al., 2000; Twenge et al., 2003.

comportements d'un conjoint influenceraient ceux de son partenaire. Par conséquent, la satisfaction conjugale aurait un impact dans les différentes dimensions de la vie de chacun des conjoints, car celle-ci influencerait le niveau de réceptivité entre les partenaires sur divers sujets, et ce, peu importe leur importance.

Plus spécifiquement, la satisfaction conjugale se présenterait comme un processus à entretenir, car elle ne serait pas fixe dans le temps, pouvant être modifiée en fonction des diverses situations vécues au fil des ans (Bradbury et al., 2000). De plus, pour Gottman (1994), la satisfaction conjugale serait associée à un niveau élevé d'éléments positifs dans la relation, dans le but de préserver les liens qui unissent le couple. Il souligne l'importance d'une faible intensité des éléments négatifs pour favoriser la satisfaction conjugale, particulièrement lorsqu'il y a tentative de résoudre les conflits (Gottman, 1994). Toutefois, Bradbury et al. (2000) soulignent que la satisfaction conjugale ne se définit pas par l'absence d'insatisfaction conjugale, car la présence d'éléments négatifs n'empêche pas la présence d'éléments positifs. En ce sens, Gottman (1994) précise que pour que la relation conjugale perdure dans le temps, il est nécessaire qu'il y ait présence d'affects positifs, car ce n'est pas l'unique présence d'affects négatifs qui conduit à la rupture de la relation, mais bien l'absence de ceux qui sont positifs.

Enfin, il est possible d'associer le concept de la satisfaction conjugale à trois différents déterminants, à savoir : les particularités individuelles (santé mentale, type d'attachement, famille d'origine), les particularités de la relation conjugale (stratégies de résolution de conflits), ainsi que celles associées à l'environnement (variables sociodémographiques, sources de stress et transition à la parentalité) (Gélinas-Beaulieu, 2011). Dans le même ordre d'idée, selon McHale et Huston (1985), la transition à la parentalité aurait une grande influence sur la dynamique du couple, car les conjoints s'attarderaient davantage à l'accomplissement de leurs tâches parentales plutôt qu'à l'expérience émotive qu'ils vivent ensemble. D'une certaine façon, le sous-système couple en vient à perdre de son importance pour laisser davantage de place au sous-système parental.

Ainsi, dans le cadre de ce présent mémoire, c'est la définition de la satisfaction conjugale de Gottman (1994) qui est retenue. Une définition plus détaillée de ce concept tel que Gottman (1994) le décrit est présentée au chapitre 3.

## **2.2. Les facteurs conjugaux qui facilitent ou qui entravent la transition à la parentalité**

Afin de bien comprendre la portée que peuvent avoir certains facteurs conjugaux sur la transition à la parentalité, cette section permet d'explorer plus en profondeur les recherches sur le sujet en s'intéressant, plus particulièrement, aux facteurs suivants : le sexe, le statut matrimonial, le statut socioéconomique, la durée de la relation, la présence de conflits ainsi que la planification de la grossesse.

### *2.2.1. Le sexe*

L'arrivée du premier enfant semble avoir un impact considérable sur l'ajustement conjugal, et ce, à différents égards selon le sexe des parents. Dans certaines recherches, il a été démontré que les femmes présentaient une plus grande baisse de leur satisfaction conjugale que leur conjoint lors de l'arrivée du premier enfant (Castellano et al., 2013; Doss et al., 2009; Durtschi, 2011; Goguen, 2006; Shapiro et al., 2000; Twenge et al., 2003). Pour Durtschi (2011), le déclin de la satisfaction conjugale chez les femmes serait presque deux fois plus grand que celui des hommes. De plus, pour Cowan et Cowan (2000), outre l'ampleur de la diminution de la satisfaction conjugale, il est possible de constater que les changements vécus par les femmes se feraient davantage ressentir dans les six premiers mois post-partum, contrairement aux hommes pour qui ces changements s'étendraient au cours des deux premières années de vie de l'enfant. À cet égard, la recherche de Grote et Clark (2001) précise que la diminution plus tardive de la satisfaction conjugale chez les hommes serait influencée par la diminution soudaine de celle de leur conjointe. Le constat d'une diminution plus abrupte et soudaine de la satisfaction conjugale des femmes pourrait s'expliquer par le fait que ces dernières auraient plus de domaines de leur

vie affectés par l'arrivée du premier enfant (Pancer et al., 2000). Ainsi, les nouvelles mères sont confrontées à davantage de changements au plan personnel (physiologique, biologique, psychologique, etc.) (Kluwer, 2010), ainsi qu'en ce qui concerne leur liberté individuelle, sociale et professionnelle (Twenge et al., 2003). D'autre part, elles auraient plus de responsabilités que leur conjoint (soins de l'enfant, tâches domestiques, etc.), notamment parce qu'elles ont généralement accès à un congé de maternité plus long que le congé de paternité réservé à ces derniers (Goguen, 2006; Grote et Clark, 2001). Ces éléments pourraient tendre à expliquer pourquoi les femmes semblent vivre davantage de stress, de manifestations dépressives ainsi que de diminution de leur estime personnelle comparativement aux hommes (Delmore-Ko et al., 2000). Selon Baxter et al. (2008), il serait également possible de constater ce phénomène chez les couples les plus égalitaires, car le congé de maternité accentue l'établissement de rôles traditionnels.

D'autres domaines de la vie conjugale sont affectés par la transition à la parentalité. Par exemple, Cowan et Cowan (2000) ont constaté la présence d'une diminution de la démonstration affective entre les conjoints, mais également de l'intimité sexuelle. Selon Fox (2009), les femmes seraient davantage exposées à ce phénomène, car elles porteraient la majorité de leur attention au nouveau-né. Pour un grand nombre de femmes, la sensualité vient avant la sexualité, contrairement aux hommes pour qui la sexualité vient d'abord (Ahlborg et al., 2008). En ce sens, il a été démontré que les bébés viennent parfois combler le besoin de sensualité de la mère, ce qui pourrait influencer son intérêt sexuel envers son partenaire. À l'inverse, les pères ne vivent pas l'expérience de la même façon, car pour eux, la sexualité précède la sensualité (Olsson et al., 2005). De plus, les nouvelles mères seraient davantage affectées que les pères par le manque de sommeil ainsi que la diminution de temps consacré à leurs loisirs, c'est pourquoi elles prioriseraient ces derniers au lieu d'investir plus de temps dans leur vie sexuelle (Olsson et al., 2005). Or, certaines recherches ont démontré l'importance que peut avoir l'intimité sexuelle sur la qualité de la relation conjugale (Ahlborg et al., 2005; Fox, 2009).

La satisfaction conjugale au cours de la transition à la parentalité peut également être affectée par des divergences retrouvées au sein du couple en ce qui concerne le décalage entre

des attentes prénatales irréalistes et la réalité rencontrée en période post-partum. En ce sens, pour plusieurs chercheurs (Goldberg et Perry-Jenkins, 2004; Harwood et al., 2007; Lawrence et al., 2007), les femmes présenteraient une plus grande baisse de leur satisfaction conjugale ainsi qu'une moins bonne adaptation à la parentalité lorsque leurs attentes prénatales ne sont pas rencontrées lors de la naissance de leur premier enfant. Selon Biehle et Mickelson (2012), les femmes seraient davantage affectées que les hommes, car elles auraient davantage d'attentes prénatales. Autrement dit, elles attendraient de leur conjoint une plus grande implication, contrairement aux hommes qui constateraient une plus grande implication de la part de leur conjointe face à leur enfant que ce qu'ils espéraient (Biehle et Mickelson, 2012). Plus particulièrement, dans l'étude de Goldberg et Perry-Jenkins (2004), il est possible de constater que, chez les femmes, il y a une forte association entre ce que leur conjoint accomplit comme responsabilités et tâches domestiques et leur niveau de satisfaction conjugale. Or, les attentes non comblées peuvent se traduire par un soutien moins positif envers son partenaire, ce qui aurait un impact non seulement sur l'investissement du parent envers son enfant, mais aussi au plan conjugal envers son partenaire (McBride et al., 2005). Pour Devault et al. (2006), les résultats des recherches démontrent que plusieurs pères préféreraient que leurs conjointes affirment clairement leurs besoins ainsi que les attentes qu'elles ont envers eux afin d'éviter les sous-entendus. En d'autres mots, une saine communication à propos des attentes et des besoins est de mise pour éliminer certains malentendus entre les conjoints.

Également, le temps investi en activités et loisirs semble avoir un impact différent sur la satisfaction conjugale des conjoints (Zabriskie et McCormick, 2003). Pour leur part, Crawford et al. (2002) soulignent que les femmes qui réalisent fréquemment des activités sans leur conjoint présenteraient une plus faible satisfaction conjugale que les hommes qui vivent cette même situation. Pour les hommes, les loisirs solitaires n'auraient donc pas vraiment d'impact sur leur satisfaction conjugale, contrairement aux femmes. Toutefois, Claxton et Perry-Jenkins (2008) précisent qu'un moins grand partage de loisirs communs entre les conjoints lors de situations de vie stressantes, telle que lors de la transition à la parentalité, pourrait avoir un impact sur leur capacité d'adaptation à cette dernière ainsi que sur la qualité de leur relation conjugale, et ce, autant pour les hommes que les femmes.

Pour leur part, Doss et al. (2009) parlent d'une détérioration précipitée de la satisfaction des femmes dans cinq domaines conjugaux à la suite de la transition à la parentalité, à savoir : une diminution de la satisfaction conjugale, une augmentation de l'intensité des problèmes vécus, des problèmes plus importants dans la gestion des conflits, une communication plus négative, ainsi qu'une baisse de la relation de confiance envers son partenaire. Les hommes, quant à eux, seraient affectés dans quatre domaines : la satisfaction conjugale, le dévouement, la communication et l'intensité des problèmes (Doss et al., 2009). Ainsi, cette étude démontre que tout comme les femmes, les hommes vivraient une détérioration de leur satisfaction conjugale à l'arrivée d'un premier enfant, mais dans des domaines conjugaux différents. À ce sujet, Doss et al. (2009) soulignent aussi que les facteurs susceptibles d'influencer la satisfaction conjugale seraient différents selon le sexe. Pour les femmes, l'image qu'elles conservent de l'histoire conjugale de leurs parents (démonstration d'amour, conflits, séparation, etc.) serait déterminante, tandis que pour les hommes, ce serait la rapidité de la naissance du premier enfant après le mariage ainsi qu'un faible revenu individuel qui seraient liés à l'insatisfaction conjugale (Doss et al., 2009).

Bien que plusieurs de ces recherches soulignent des différences entre les hommes et les femmes en ce qui concerne la satisfaction conjugale lors de la transition à la parentalité, Keizer et Schenk (2012) sont d'avis que les hommes et les femmes réagiraient de façon similaire lors de cette transition. Toutefois, les résultats de cette recherche ont montré que la transition à la parentalité n'était pas ce qui engendrait une plus grande diminution de la satisfaction conjugale chez les femmes, mais plutôt le passage du temps qui serait l'élément qui crée une différence dans la satisfaction conjugale des hommes et celle des femmes (Keizer et Schenk, 2012). Pour leur part, Twenge et al. (2003) ne partagent pas ce point de vue. Car à la suite d'une analyse de 97 études menées auprès de couples avec des enfants ainsi que d'autres couples sans enfant, ils révèlent que les parents, comparativement aux autres répondants, vivent une plus grande diminution de leur satisfaction conjugale, et ce, particulièrement chez les mères. Pour ces auteurs, la transition à la parentalité aurait un impact différent sur la satisfaction conjugale des hommes et des femmes. Toutefois, selon Frascarolo-Moutinot et al. (2009), la différence entre les sexes est relative, car les femmes ne présenteraient pas plus de diminution de leur satisfaction conjugale

que les hommes si elles considèrent que leur conjoint leur démontre de la tendresse ainsi que de l'affection. Par contre, le fait de recevoir des critiques pourrait avoir une influence négative sur leur satisfaction conjugale (Frascarolo-Moutinot et al., 2009).

### *2.2.2. Le statut matrimonial*

Depuis les dernières années, la cohabitation en union libre est de plus en plus fréquente au détriment du mariage. Selon Martin et al. (2006), au début des années 2000, il était possible d'affirmer que plus d'un tiers de toutes les naissances avaient lieu en dehors du mariage, tandis qu'en 2010, un portrait statistique des familles au Québec révélait que 69,2 % des premiers enfants de famille étaient nés chez des couples en union libre (Gouvernement du Québec, 2011). Or, plusieurs études démontrent que les risques d'insatisfaction conjugale et de séparation seraient plus grands chez les couples qui ne sont pas mariés (Carlson, 2007; Howard et Brooks-Gunn, 2009; Stanley et al., 2004). Par exemple, dans son étude longitudinale portant sur la transition à la parentalité chez 3712 couples vivant en union libre, Carlson (2007) a démontré que seulement un tiers des couples ayant donné naissance à un enfant hors mariage vivaient encore ensemble après cinq années. Dans le même ordre d'idée, Le Bourdais et ses collègues (2004) soulèvent que les enfants québécois qui naissent auprès de parents non mariés seraient trois fois plus à risque de vivre la séparation de leurs parents que ceux issus de couples mariés. Chez les couples qui ne se marient pas, la relation conjugale pourrait donc être une priorité de plus faible importance que chez les couples mariés (Stanley et al., 2004).

Afin d'expliquer cette différence de satisfaction conjugale entre les couples mariés et les couples en union libre, plusieurs hypothèses ont été soulevées dans les écrits scientifiques. À cet égard, Halford (2011) souligne que pour les couples mariés religieusement, l'éducation conjugale prescrite avant l'échange des vœux de mariage pourrait avoir un effet protecteur en ce qui concerne la qualité de la relation conjugale au cours de la transition à la parentalité. En ce sens, il est possible de retrouver de meilleures stratégies de résolution de problème (Kline et al., 2004), moins d'agressivité (Brownridge et Halli, 2000) et de détresse (Mitnick et al., 2009) entre les conjoints qui sont mariés. Pour sa part, Carlson (2007) explique ce phénomène par le fait que les



couples qui choisissent de se marier présenteraient des caractéristiques sociodémographiques favorables à une plus grande qualité de la relation conjugale. À titre d'exemple, il affirme que les couples qui se marient ont, au départ, une plus grande satisfaction conjugale que les couples qui font le choix de vivre en union libre. Cette plus grande satisfaction conjugale pourrait également s'expliquer par le fait que les hommes mariés seraient plus dévoués envers leur partenaire, contrairement aux conjoints vivant en union libre, où il est possible de retrouver plus d'ambivalence par rapport à l'engagement (Stanley et al., 2004). Ainsi, une plus faible satisfaction conjugale chez les conjoints vivant en union libre pourrait se traduire par un plus grand nombre de conflits, ainsi qu'une communication beaucoup moins saine (Stanley et al., 2004). Toutefois, Carlson (2007) ainsi que Mortensen et al. (2012) s'entendent pour dire que les femmes en union libre vivent un déclin moins important de leur satisfaction conjugale lors de leur passage à la parentalité, car leur satisfaction conjugale initiale serait plus faible que celle des femmes mariées.

Pour leur part, Doss et al. (2009), de même que Kluwer (2010), soulèvent que certaines variables auraient un impact différent sur la satisfaction conjugale des couples mariés, comparativement aux couples qui cohabitent, au cours de la transition à la parentalité. Parmi ces variables, on retrouve l'âge des conjoints, le niveau d'éducation, le revenu, la religion, la planification de la grossesse, la durée de la relation conjugale et le type de relation conjugale dans la famille d'origine (Doss et al, 2009; Dush et al., 2003; Kluwer, 2010). Plus spécifiquement, Dush et al. (2003) précisent que la durée de la relation s'avérerait généralement plus longue chez les couples mariés, car pour certains conjoints, ils auraient d'abord cohabité ensemble avant de se marier. En ce sens, pour Bradbury et al. (2000), le passage du temps devient un facteur important à prendre en considération dans la comparaison des couples mariés par rapport aux couples vivant en union libre. Cependant, Mortensen et al. (2012) soulignent qu'une fois certaines variables contrôlées, notamment l'âge des conjoints, le niveau d'éducation, la durée de la relation conjugale et la planification de la grossesse, le niveau de satisfaction conjugale des femmes non mariées lors de la transition à la parentalité ne semble pas présenter beaucoup de changement à la suite de la naissance du premier enfant, car au départ, ce dernier serait plus bas que chez les femmes mariées (Mortensen et al., 2012).

D'autres facteurs pourraient expliquer les différences observées quant à la satisfaction conjugale des couples mariés et non mariés lors de la transition à la parentalité. Par exemple, certains chercheurs ont démontré que les couples vivant en union libre présentent un statut socioéconomique moins favorable (niveau d'éducation, revenu, etc.) que les couples mariés (Willems, 2006). Plusieurs recherches ont également identifié une tendance, chez les couples qui cohabitent, à adopter un moins bon fonctionnement conjugal et à présenter moins de stabilité conjugale contrairement aux couples mariés (Dush et al., 2003; Jose et al., 2010; Kline et al., 2004; Stanley et al., 2004). Carlson (2007) explique ce phénomène en affirmant que les couples en union libre vivent dans une relation moins solide et moins sécurisante, tant aux plans individuel, relationnel que financier, comparativement aux couples mariés. D'autres chercheurs (Stanley et al., 2004) soulignent plutôt un niveau de bonheur et d'engagement plus faible ainsi qu'une plus grande présence de conflits chez les couples non mariés. Finalement, Howard et Brooks-Gunn (2009) constatent, chez les couples mariés, la présence d'une meilleure relation de soutien entre les conjoints, et ce, particulièrement lors de la transition à la parentalité.

Malgré les nombreuses recherches qui soulignent une plus grande fragilité conjugale chez les couples en union libre lors de la transition à la parentalité, Willems (2006) affirme que les couples en cohabitation présenteraient moins de rigidité en ce qui concerne les attentes et les rôles conjugaux et parentaux comparativement aux couples mariés. Cette plus grande flexibilité pourrait avoir un effet bénéfique sur l'adaptation à son nouveau rôle parental.

### *2.2.3. Le statut socioéconomique*

La transition à la parentalité engendre plusieurs changements dans la période post-partum, ce qui peut entraîner du stress chez plusieurs nouveaux parents, et ce, même chez les couples ayant un statut socioéconomique élevé (Deslauriers et Rondeau, 2004). Pour certains auteurs, tels que Twenge et al. (2003), les parents qui bénéficient d'un statut socioéconomique plus élevé présenteraient même une satisfaction conjugale plus basse que ceux provenant de populations plus défavorisées. Jenkins et al. (2003) ainsi que Twenge et al. (2003) expliquent ce phénomène en affirmant que les couples qui vivent dans un environnement plus aisé profiteraient davantage

de la liberté que leur procurent leur argent et leur carrière. La transition à la parentalité nécessiterait donc, chez ces couples, un plus grand ajustement conjugal, car ils seraient alors confrontés à une réalité restreignant davantage leur liberté individuelle, conjugale, familiale, professionnelle et sociale. De plus, certaines femmes subissent un ralentissement de carrière, voire un abandon, ce qui peut provoquer chez elles une plus grande diminution de leur satisfaction par rapport à leur situation de vie (Twenge et al., 2003). Par conséquent, la participation plus active des femmes sur le marché du travail engendre davantage de changements pour ces dernières lors de l'arrivée du premier enfant, ce qui peut se refléter dans leurs attentes plus difficiles à combler par rapport à leur nouveau rôle de parent (Twenge et al., 2003). Dans ces conditions, les hommes deviennent les principaux pourvoyeurs, ce qui leur ajoute une certaine pression financière avec l'obligation d'assumer des rôles conjugaux plus traditionnels, ce qui peut influencer leur satisfaction conjugale (Twenge et al., 2003).

Quant aux couples ayant un faible revenu, les résultats de la recherche de Petch et al. (2012) démontrent une moins grande baisse de la satisfaction conjugale, car ceux-ci vivraient moins d'attentes irréalistes lors de la transition à la parentalité. Cependant, les difficultés économiques rencontrées dans les ménages à faible revenu peuvent engendrer des souffrances individuelles, mais également conjugales. Cette situation serait plus fréquente actuellement, car l'augmentation du coût de la vie est plus marquée aujourd'hui comparativement à autrefois (Twenge et al., 2003). Dans le même sens, Doss et al. (2009) ont démontré que les hommes ayant un faible revenu présenteraient une plus grande diminution de leur satisfaction conjugale lors de la transition à la parentalité, ce qui peut rendre plus difficile l'adaptation au rôle parental (Devault et al., 2006). Il est donc possible que ces pères perçoivent à certains moments l'arrivée de l'enfant moins positivement, ce qui favoriserait des comportements plus hostiles envers leur conjointe et leur nouveau-né (Durtschi, 2011). En ce sens, Marsiglio et Pleck (2005) sont d'avis qu'une situation financière favorable permet non seulement une plus grande contribution familiale, mais également l'acquisition de son nouveau rôle plus rapidement.

Petch et al. (2012) affirment, pour leur part, qu'un statut socioéconomique faible est fréquemment associé à un faible niveau d'éducation ainsi qu'à des conditions de vie moins

favorables. Dans un tel contexte, la perception qu'ont les conjoints de la qualité de leur relation conjugale lors de la transition à la parentalité peut être influencée par la présence de besoins de base non comblés et des conditions de vie moins favorables (Petch et al., 2012). Ainsi, les nouveaux parents qui occupent des emplois à faible revenu, qui travaillent une grande quantité d'heures sur une base régulière, qui ont des horaires de travail difficilement conciliables avec leur vie familiale (Anderson et al., 2002) ou encore qui réalisent des activités illégales (Feit et al., 2013) éprouveraient moins de satisfaction conjugale à la suite de la naissance d'un enfant. Également, McBride (2001) souligne que les gens ayant un faible revenu ou qui vivent dans la pauvreté, vivraient plus de difficultés quant à l'accessibilité aux ressources ainsi qu'aux services d'aide disponibles afin de préserver leur union conjugale. En ce sens, pour Dyke et Saucier (2000), le statut social ainsi que les conditions socioéconomiques ont un impact majeur sur le déroulement de la période post-partum.

#### *2.2.4. La durée de la relation*

La durée de la relation avant la conception d'un enfant est un élément à prendre en considération, car aujourd'hui, l'âge des parents et la durée de l'union ne sont plus aussi bien corrélés qu'auparavant (Teachman et al., 2000). De nos jours, le fait de retarder la parentalité s'avère un phénomène courant, car l'éducation ainsi que la carrière professionnelle des femmes deviennent des objectifs de vie pour un grand nombre d'entre elles (Twenge et al., 2003). Toutefois, plusieurs couples fondent leur famille dans les premières années de leur union conjugale (Goguen, 2006). Or, selon certains chercheurs (Goguen, 2006; Lawrence et al., 2008), la durée de la relation conjugale au moment de la conception d'un enfant pourrait prédire l'ajustement conjugal, et ce, autant chez les hommes que chez les femmes. D'après Furlong (2008), la durée de la relation serait déterminée selon le nombre d'années de vie commune. En général, dans les études recensées, la durée de la relation conjugale est catégorisée de la manière suivante : les jeunes couples sont ensemble depuis deux à cinq ans et demi, les couples d'une durée moyenne ont entre six et neuf ans de vie commune et les couples plus matures comptent entre neuf et quatorze ans et demi de vie commune (Furlong, 2008).

Pour sa part, Helms-Erikson (2001) souligne une diminution de la satisfaction conjugale chez les couples qui ont leur premier enfant dans les premières années de leur union. Plus précisément, Shapiro et al. (2000) ont démontré que cette naissance dans une nouvelle relation conjugale qui est en recherche de stabilité peut venir amplifier les insatisfactions ainsi que les difficultés ressenties au sein du couple. À l'inverse, les couples qui ont vécu ensemble plus longtemps avant la naissance du premier enfant vivraient moins de conflits ainsi qu'une diminution moins accrue du sentiment amoureux l'un envers l'autre lors de la transition à la parentalité (Shapiro et al., 2000). Ce constat peut sans doute s'expliquer par le fait qu'une certaine stabilité conjugale est alors atteinte au moment de l'arrivée du premier enfant. Dans le même sens, d'autres auteurs constatent qu'une relation de plus courte durée se présenterait comme un facteur pouvant engendrer une diminution de la satisfaction conjugale (Doss et al., 2009; Helms-Erikson, 2001). Helms-Erikson (2001) explique ce résultat en affirmant que les couples plus matures auraient tendance à diviser les tâches domestiques selon des rôles moins traditionnels, contrairement aux jeunes couples, ce qui favoriserait leur satisfaction conjugale. Ainsi, les couples plus matures démontreraient moins de stress ainsi qu'une plus grande maturité psychologique, car ils auraient eu le temps d'expérimenter différentes façons de s'investir au plan conjugal, ce qui contribuerait à minimiser le déclin de la qualité de leur relation lors de la naissance d'un premier enfant (Helms-Erikson, 2001).

Également, dans l'étude de Goguen (2006), trois des quatre sous-échelles de l'ajustement conjugal de Spanier (1976)<sup>4</sup>démontraient un lien significatif avec la durée de l'union des couples : la satisfaction conjugale, l'expression affective et la cohésion. En effet, les couples qui étaient en union depuis plus longtemps démontraient un plus haut niveau de consensus, de satisfaction conjugale ainsi que d'expression affective. Cependant, leur niveau de cohésion était moins élevé que celui des couples plus jeunes, car ils avaient tendance à mettre l'enfant au centre de leurs occupations ainsi que de leurs préoccupations (Furlong, 2008).

Ainsi, ces chercheurs (Goguen, 2006; Furlong 2008) affirment que les jeunes couples ainsi que les couples plus matures vivraient une moins grande diminution de leur satisfaction

---

<sup>4</sup> L'échelle d'ajustement dyadique de Spanier (1976) est présentée dans le chapitre 4 portant sur la méthodologie.

conjugale au cours de la transition à la parentalité. Ces derniers soulignent que ces couples auraient des attentes plus réalistes en ce qui concerne les défis engendrés par le passage à la parentalité (Goguen, 2006; Furlong 2008), ce qui leur permettrait d'être mieux préparés à vivre cette transition conjugale, et ce, surtout en ce qui concerne la résolution des problèmes (Pancer et al., 2000). De plus, chez les couples plus matures, les conjoints seraient davantage conscients des impacts de la naissance d'un enfant dans leur routine, en raison de l'acquisition d'une grande stabilité conjugale (Goguen, 2006). Les couples plus jeunes s'attendraient, de leur côté, à ce que la situation soit plus ardue, compte tenu de leur instabilité conjugale, financière ou logistique (Goguen, 2006). En ce sens, les couples qui se préparent davantage à vivre une transition à la parentalité plus difficile seraient susceptibles de mettre en place de meilleures stratégies d'adaptation (Pancer et al., 2000). Ainsi, pour Helm-Erikson (2001), ces couples ayant une courte ou une longue durée de relation conjugale avant l'arrivée du premier enfant seraient autant propices l'un que l'autre à vivre une moins grande diminution de leur satisfaction conjugale.

Contrairement à ces deux groupes, les personnes formant un couple d'une durée moyenne présenteraient des attentes plus idéalistes à l'idée de concevoir un premier enfant, ce qui les rendrait plus vulnérables au plan conjugal, car il est possible qu'un certain nombre de leurs attentes ne soient pas rencontrées (Goguen, 2006). De plus, il semble que cette période de la relation conjugale soit une étape de remise en question pour les conjoints, où un déclin de la satisfaction conjugale se fait ressentir (Kurdek, 1999). En ce sens, avec l'ajout d'une troisième personne à la dyade instable, la relation conjugale en serait d'autant plus affectée, de même que la période post-partum qui serait vécue moins positivement.

En somme, bien que certaines recherches tendent à démontrer que la satisfaction conjugale des couples est influencée par la durée de leur relation, d'autres affirment plutôt que ce facteur n'est pas lié à la fluctuation de la satisfaction conjugale ou du fonctionnement familial lors de la transition à la parentalité (O'Brien et Peyton, 2002).

### 2.2.5. *La présence de conflits*

La transition à la parentalité amène les nouveaux parents à réorganiser leur mode de vie. Pour Meleis (2010), cette déstabilisation, qui survient particulièrement au plan conjugal, peut engendrer la présence de conflits si l'ampleur et l'impact de cette dernière ne sont pas discutés conjointement. En ce sens, cette transition développementale rend les couples plus vulnérables à vivre davantage de conflits conjugaux. Il est donc possible de souligner que la relation conjugale peut se voir affectée par des conflits, et ce, en raison de facteurs tels que le manque de repos (Pacey, 2004; Petch et Halford, 2008), des interactions négatives (Pacey, 2004), une vie sexuelle plus difficile (Ahlborg et al., 2008), la multiplication des tâches domestiques à accomplir (De Dreu et Weingart, 2003), des rôles plus traditionnels (Baxter et al., 2008; Glade et al., 2005; Katz-Wise et al., 2010), ainsi que des changements financiers (Petch et Halford, 2008). En ce sens, pour certains chercheurs (Deave et Johnson, 2008; Glade et al., 2005), l'arrivée du premier enfant aurait une influence de grande importance sur les tensions conjugales. À cet égard, Ahlborg et al. (2009) ainsi que Walsh (2002) précisent qu'une saine communication, à la fois claire et honnête, devient primordiale afin que les couples échangent sur les changements vécus, et ce, pour minimiser les situations conflictuelles.

Pour Kluwer et Johnson (2007), la présence de conflits est généralement liée à une relation conjugale de moindre qualité au cours de la grossesse ainsi qu'à l'arrivée du premier enfant. Cependant, Castellano et al. (2013) précisent que ce n'est pas seulement la présence de conflits qui déterminerait l'impact de l'arrivée d'un premier enfant sur la satisfaction conjugale, mais bien la façon dont les couples réagissent et gèrent les situations conflictuelles. Or, l'augmentation des interactions négatives entre les partenaires lors de la transition à la parentalité peut se voir influencer par une plus grande présence de conflits au sein de la relation conjugale. Malgré les effets négatifs que la plupart des conflits peuvent avoir sur l'ajustement conjugal, De Dreu et Weingart (2003) soulèvent que certains d'entre eux peuvent être bénéfiques pour la relation conjugale tout dépendant de leur source. Simons et Peterson (2000) expliquent cette idée par le fait qu'il y aurait une différenciation à faire entre des conflits impliquant la relation conjugale, comparativement à ceux qui impliquent des tâches ou des responsabilités domestiques.

Selon ces chercheurs, les conflits qui entourent les tâches et les responsabilités domestiques permettraient aux couples de prendre de meilleures décisions en tant qu'équipe, parce qu'ils permettent une meilleure compréhension de la situation exposée. Toutefois, les conflits au sujet de la relation elle-même rendent plus difficile l'analyse conjointe des situations conflictuelles, car un grand nombre de partenaires prennent plus de temps et d'énergie à se concentrer sur les comportements de leur conjoint que sur la situation problématique en soi (Simons et Peterson, 2000). En ce sens, les conflits ne favorisent pas tous la satisfaction conjugale, car certains ne visent pas la résolution d'un problème (Simons et Peterson, 2000).

Pour leur part, Kluwer et Johnson (2007) soutiennent que la transition à la parentalité ne ferait qu'amplifier les conflits relationnels qui sont déjà présents au sein du couple. Le nouveau rôle parental, qui implique l'ajout de responsabilités, pourrait donc engendrer d'autres conflits. Par exemple, la division des responsabilités entourant l'enfant est parfois perçue comme injuste pour un grand nombre de femmes, ce qui augmente les conflits conjugaux (Glade et al., 2005). Pour Bigras et Paquette (2000), l'augmentation des responsabilités vient accroître le nombre de situations où les nouveaux parents doivent négocier leurs attentes et leurs manières de faire. De plus, l'utilisation de stratégies aversives (évitement, affrontement) pour résoudre les problèmes peut faire en sorte d'augmenter la quantité de conflits. C'est pourquoi Poissant et al. (2011) précisent que le peu de conflits ainsi que la présence d'interactions positives avant la transition à la parentalité permettraient de mieux vivre cette augmentation de problématiques lors de l'arrivée de l'enfant. En d'autres mots, cette transition développementale rendrait plus difficile la négociation dans les diverses situations problématiques rencontrées, ce qui augmenterait la présence de comportements d'évitement ou d'affrontement négatif (Bigras et Paquette, 2000), au détriment des habiletés de communication et de résolution de problème qui, elles, favorisent l'ajustement conjugal au cours de la transition à la parentalité (Ahlborg et al., 2009).

De plus, le sexe (homme versus femme) semble avoir un effet sur la présence de conflits au sein des couples. D'une part, pour plusieurs hommes, les conflits permettraient de mieux s'exprimer auprès de leur conjointe (Kluwer et Johnson, 2007). Confrontés à des situations conflictuelles, ces derniers seraient reconnus pour mieux réagir, car ils démontreraient de plus



grandes stratégies de coopération contrairement aux femmes (Castellano et al., 2013). Pour leur part, Kluwer et Johnson (2007) soulignent que les femmes sont fréquemment à l'origine des conflits et, lorsqu'elles les maintiennent dans le temps, elles ont tendance à être moins satisfaites de leur relation conjugale. Toutefois, la fréquence des conflits ne serait pas toujours déterminante de la satisfaction conjugale, les conflits pouvant, au contraire, favoriser l'ajustement conjugal en fonction de la signification que les partenaires leur accordent (Castellano et al., 2013; Kluwer et Johnson, 2007).

Enfin, Shapiro et al. (2000) soulignent que les attitudes négatives entre les conjoints peuvent influencer la présence de problématiques rencontrées au sein du couple. En ce sens, Durtschi (2011) spécifie que les comportements plus hostiles chez les femmes, tels que la colère, le rejet, l'insensibilité et la critique, ainsi que les comportements moins chaleureux chez les hommes (moins de coopération, de sensibilité, d'intérêt envers la conjointe, d'écoute active et de communication) auraient une influence sur le fonctionnement de la relation conjugale. Ces comportements régulièrement rencontrés favoriseraient la présence de conflits, ainsi qu'un plus faible niveau de satisfaction conjugale (Kohn et al., 2012). Également, ils peuvent mener à la présence du sentiment de chaos dans le sous-système conjugal, car lors d'une transition développementale où l'on est plus vulnérable, il est possible de percevoir un manque de contrôle (Shapiro et al., 2000). C'est pourquoi, selon Durtschi (2011), le soutien mutuel des conjoints dans la relation conjugale a un effet protecteur sur celle-ci, et ce, particulièrement lors d'une période de stress, telle que la transition à la parentalité.

#### *2.2.6. La planification de la grossesse*

Il semble exister une pensée populaire selon laquelle un couple qui a un enfant bénéficierait d'une plus grande proximité au plan conjugal. Dans cette perspective, l'idée de se rapprocher de son partenaire serait donc un motif, chez certains couples, pour avoir un enfant. Cependant, les résultats de l'étude de Lawrence et al. (2008) soulèvent que les parents démontrent une diminution de leur satisfaction conjugale, et ce, de manière d'autant plus abrupte chez les couples n'ayant pas prévu la grossesse. Dans le même ordre d'idée, certains

auteurs précisent que le fait de ne pas planifier la grossesse aurait un impact négatif sur la satisfaction conjugale au cours de celle-ci, mais également à l'arrivée du nouveau-né (Mortensen et al., 2012; Petch et al., 2012; Price, 2003). Ceci est expliqué par Sable et Libbus (2000), qui soutiennent que la grossesse imprévue engendrerait chez les femmes une réponse émotionnelle négative. Ces dires s'appuient sur leur recherche, qui a démontré que 81 % des femmes qui estiment que leur grossesse est non désirée sont mécontentes ou neutres par rapport à la mise au monde de leur enfant (Sable et Libbus, 2000). Toutefois, selon Schwerdtfger et al. (2013), la satisfaction conjugale des couples n'ayant pas planifié la grossesse se verra différemment affectée en fonction de la prise de décision individuelle ou conjugale de poursuivre la grossesse. En ce sens, le soutien des conjoints aurait une grande influence sur la capacité d'adaptation des femmes dans différentes situations de vie stressantes, telles que la grossesse ainsi que la parentalité (Standford et al., 2000). Plus spécifiquement, Stanford et al. (2000) précisent que les soutiens affectif et financier seraient, entre autre, des facteurs d'influence importants afin de favoriser la satisfaction conjugale lors d'une grossesse imprévue.

Plusieurs recherches ont tenté d'identifier les causes d'une satisfaction conjugale plus faible chez les couples n'ayant pas planifié l'arrivée de leur premier enfant lors de la naissance de ce dernier. Selon Bronte-Tinkew et al. (2007), pour les pères, une grossesse non prévue engendrerait davantage de symptômes dépressifs, une relation conjugale moins satisfaisante, moins de soutien de leur part envers leur conjointe ainsi que plus de conflits. Les femmes qui ne planifient pas leur grossesse éprouveraient, quant à elles, davantage de symptômes de névrose, d'anxiété ainsi que de doute en ce qui concerne leur avenir individuel, conjugal, familial et social, ce qui influencerait négativement leur niveau de satisfaction conjugale (Rothman, 2003). De plus, à la suite de leur accouchement, ces femmes déclareraient aussi ressentir moins d'amour envers leur conjoint et noteraient une plus grande présence de conflits au sein de leur couple (Doss et al., 2009).

Dans le même sens, Stanley et al. (2006) affirment que les couples qui n'ont pas fait le choix d'une grossesse, mais qui ont décidé de poursuivre l'aventure, présentent plus de détresse et sont plus nombreux à se séparer ou à divorcer dans les mois suivant l'accouchement. Ces

nouveaux parents seraient donc plus enclins à éprouver de la détresse psychologique au cours de la transition à la parentalité (Stanley et al., 2006). Ainsi, pour Lawrence et al. (2008), la planification de la grossesse réduirait l'intensité de la diminution de la satisfaction conjugale. Cependant, l'anxiété engendrée par une grossesse imprévue pourrait s'avérer bénéfique chez certains couples, car ils appréhendent davantage les défis auxquels ils seront confrontés, ce qui limiterait la diminution de leur satisfaction conjugale (Bouchard et al., 2006). En ce sens, les couples qui n'avaient pas planifié l'arrivée de leur premier enfant et qui poursuivent l'aventure familiale ensemble, présenteraient plus de chance de voir leur satisfaction conjugale augmenter, contrairement aux couples qui avaient prévu la venue de ce dernier (Bouchard et al., 2006).

D'autres recherches ont tenté d'expliquer en quoi la planification de la grossesse pourrait contribuer à une plus grande satisfaction conjugale à la suite de la naissance du premier enfant. À cet égard, Price (2003) souligne que la planification de la grossesse entraîne un effet positif sur la satisfaction conjugale, et ce, en augmentant l'affection et l'intimité au sein du couple, de même que les activités réalisées conjointement afin de bien préparer l'arrivée du nouveau-né. En ce sens, la grossesse est une expérience joyeuse, qui est remplie de défis susceptibles de renforcer les liens conjugaux (Price, 2003). Chez les hommes qui ont prévu ou accepté la grossesse, Price (2003) remarque un grand dévouement envers leur conjointe, ce qui favorise un meilleur soutien et une plus grande sensibilité par rapport à celle-ci. Schwerdtfeger et al. (2013) sont du même avis, car ils ont souligné que les couples qui ont planifié ou accepté la grossesse conservent une satisfaction conjugale relativement élevée plusieurs mois après l'arrivée du nouveau-né, en raison de l'implication des deux membres du couple dans les préparatifs à la naissance. La planification ou l'acceptation de la grossesse n'empêche toutefois pas une diminution de la satisfaction conjugale à la suite de l'accouchement; par contre, le désir de l'enfant contribue à ralentir le déclin de celle-ci, et ce, particulièrement pour les hommes (Lawrence et al., 2008).

Bref, les conjoints qui ont prévu ou accepté la grossesse sont mieux préparés à vivre certains changements dans leur vie individuelle, conjugale et sociale (Lawrence et al., 2008). À l'inverse, lors de grossesses non planifiées, les couples se voient dans l'obligation de réaliser des choix qui changeront le cours de leur vie, ce qui peut présenter d'importants défis pour la relation

conjugale (Lawrence et al., 2008). Selon Petch et al. (2012), cette tendance à ne pas planifier la grossesse serait plus fréquente chez les couples qui vivent en union libre que chez les couples mariés.

En somme, le genre, le statut matrimonial, le niveau socioéconomique des couples, la durée de la relation, la présence de conflits ainsi que la planification de la grossesse sont des facteurs susceptibles d'influencer le vécu des partenaires lors de la transition à la parentalité. Cependant, outre ces différents facteurs conjugaux qui facilitent ou entravent la transition à la parentalité, celle-ci peut engendrer différentes conséquences positives et négatives sur la relation conjugale.

### **2.3. Les conséquences de la transition à la parentalité sur la relation conjugale**

La transition à la parentalité engendre, chez les couples, un état de vulnérabilité (Meleis, 2010), qui vient, d'une certaine façon, tester leur capacité d'adaptation (Lawrence et al., 2008). En ce sens, cette période de déstabilisation permet de soulever les diverses conséquences positives et négatives que peut avoir la naissance d'un enfant sur la satisfaction conjugale (Lawrence et al., 2008).

#### *2.3.1. Les conséquences positives de la transition à la parentalité sur la relation conjugale*

Les conséquences positives de l'arrivée du premier enfant sur la relation conjugale semblent beaucoup moins nombreuses que celles jugées négatives dans les différents écrits recensés. Ainsi, les chercheurs semblent s'être davantage intéressés aux diverses conséquences négatives de cette transition, car pour certains d'entre eux, il y aurait davantage d'impacts négatifs que positifs pour le couple (Deave et Johnson, 2008; Glade et al, 2005).

Cependant, pour Twenge et al. (2003), la naissance d'un enfant permet au couple de partager une joie commune, ainsi qu'un sentiment d'accomplissement et de satisfaction. Autrement dit, il s'agit de partager le bonheur dans la réalisation d'un désir commun de fonder

une famille (Gottman et Notarius, 2000). Selon Feeney et al. (2001), la procréation aurait également un effet bénéfique pour chacun des conjoints, car elle comblerait le besoin de se reproduire. De plus, chez les femmes, il semblerait que la maternité augmenterait le sentiment de féminité, alors que chez les hommes, ce serait plutôt une hausse du sentiment de virilité (Feeney et al., 2001). L'arrivée d'un premier enfant contribuerait aussi à donner aux couples un sens à leur vie, ainsi que le sentiment d'être importants. Cet événement peut effectivement entraîner « un fort enrichissement de nouvelles impulsions dans la relation et donner au couple de nouvelles chances de développement » (Bodenmann, 2003, p. 27). Pour certains conjoints, cette période de transition est propice à l'expression d'affection, de tendresse ainsi que d'admiration mutuelles, qui favorisent l'intimité conjugale (Shapiro et al., 2000). La transition à la parentalité peut donc engendrer une présence plus accrue d'interactions conjugales positives et constructives, ce qui a pour effet de protéger (Black et Lobo, 2008) ainsi que de solidifier (Bodenman, 2003) la relation conjugale. Dans le même ordre d'idées, Ahlborg et al. (2005) soulèvent que la majorité des répondants de leur étude ont précisé que l'arrivée de l'enfant a entraîné une saine communication, mais également le partage de l'expérience émotionnelle avec l'enfant. En ce sens, la conception d'un enfant peut se traduire par une preuve d'amour et de stabilité dans la relation conjugale (Feeney et al., 2001), mais elle peut également permettre de renforcer les liens entre les conjoints, qui seraient déjà satisfaits de leur relation conjugale (Crouter et Booth, 2003).

Plus spécifiquement, Ehrenberg et al. (2001) se sont intéressés au soutien que se procurent réciproquement les conjoints ainsi qu'à leurs comportements de partenariat lors de la transition à la parentalité. Selon ces auteurs, ces deux éléments permettent aux conjoints de travailler leur complicité afin de s'épanouir davantage au plan conjugal, mais également comme nouveaux parents. Pour Möller (2003), les conjoints qui se soutiennent présentent plus de coopération ainsi que d'approbation envers leur partenaire, ce qui favorise l'accomplissement individuel, conjugal, familial et social. Ainsi, à la suite de l'accouchement, Price (2003) soulève que 94 % des conjoints éprouvent une plus grande profondeur ainsi qu'un plus grand engagement envers leur partenaire et leur relation. De ce fait, la parentalité stimulerait des changements dans différents aspects de la vie des conjoints, ce qui se traduirait par une plus grande prise de conscience en ce

qui concerne leurs comportements qui entourent leur personne et leur enfant. En ce sens, la parentalité limiterait un certain nombre de comportements indésirables ou encore plus à risque, et ce, dû au développement d'une plus grande maturité afin de pouvoir donner l'exemple (Price, 2003).

À plus grande échelle, il importe de souligner que le développement de la famille est perçu positivement au sein de notre société (Feeney et al., 2001). Pour les conjoints, le choix d'avoir un enfant comblerait également le sentiment de respect des attentes sociales, où la vie de famille est largement encouragée (Feeney et al., 2001). En ce sens, la transition à la parentalité favorise souvent le développement ou le renforcement de liens avec la famille élargie, car les nouveaux parents comprennent alors ce que leurs propres parents ont pu traverser à la suite de leur naissance, ce qui provoque une diminution de stress quant à leur situation actuelle de nouveaux parents (Poissant et al., 2011).

### *2.3.2. Les conséquences négatives de la transition à la parentalité sur la relation conjugale*

Outre les conséquences positives que peut avoir la transition à la parentalité sur la relation conjugale, un grand nombre de chercheurs ont identifié plusieurs conséquences négatives de celle-ci sur le couple (Ahlborg et al., 2005; Cowan et Cowan, 2000; Doss et al., 2009; Fox, 2009; O'Brien et Peyton, 2002; Rothman, 2003; Twenge et al., 2003). Ainsi, l'arrivée du premier enfant peut engendrer chez les couples une certaine désillusion par rapport à leur relation conjugale (Cowan et Cowan, 2000).

Tout d'abord, l'arrivée du premier enfant engendre un stress dans la vie personnelle et conjugale (Rothman, 2003), étant donné l'inexpérience reliée à l'acquisition d'un nouveau rôle. Selon Delmore-Ko et al. (2000), les femmes vivraient plus de stress, car elles seraient confrontées à d'importants changements lors de la transition à la parentalité. Il devient donc important pour les conjoints de partager leurs sentiments, car autrement, il est possible de retrouver de l'incompréhension, qui se traduit par des conflits reliés au stress (Delmore-Ko et al., 2000). De

plus, Bigras et Paquette (2000) précisent que le stress vécu par les conjoints peut provenir d'opinions divergentes par rapport à l'éducation de l'enfant. À ce moment, le rôle parental tel qu'assumé au sein de sa famille peut avoir des conséquences négatives sur la qualité de la relation conjugale (Bigras et Paquette, 2000).

Également, la naissance d'un premier enfant engendre plusieurs responsabilités, et ce, surtout pour la mère qui passe généralement plus de temps à la maison auprès de ce dernier (Baxter et al., 2008). La division des tâches domestiques peut alors devenir inégale, car les rôles deviennent beaucoup plus traditionnels, en ce sens que les hommes poursuivent leur rôle de pourvoyeurs, alors que les femmes consacrent davantage de temps aux tâches domestiques et aux soins à procurer aux enfants (Kluwer et Johnson, 2007). La transition à la parentalité peut alors constituer une source de tension au sein du couple, car les femmes peuvent vivre un sentiment d'iniquité en ce qui concerne le partage du travail domestique (Twenge et al., 2003). Les responsabilités qui accompagnent la transition à la parentalité peuvent ainsi complexifier la gestion du nouveau rôle parental. En outre, Twenge et al. (2003) soulignent que le fait d'avoir un enfant aujourd'hui entraîne beaucoup plus de coûts financiers qu'auparavant, ce qui peut grandement augmenter le stress ainsi que les conflits conjugaux.

D'autre part, certaines recherches ont documenté les conséquences négatives de la transition à la parentalité sur les activités et les loisirs pratiqués par les partenaires. L'étude de Claxton et Perry-Jenkins (2008), réalisée auprès de couples primipares, révèle qu'il y aurait effectivement une diminution dans la pratique des activités et des loisirs chez les deux conjoints, et ce, en ce qui concerne le nombre de sorties à l'extérieur de la maison, que ce soit au cinéma, au restaurant ou chez des amis. Pourtant, les loisirs doivent être considérés comme importants pour la cohésion familiale. Pour Shaw et Dawson (2001), cette diminution pourrait s'expliquer par le fait que, pour certaines mères, le maintien des loisirs est impossible en raison de la planification inhérente aux soins à prodiguer à un enfant. Autrement dit, certains couples passent davantage de temps à la maison afin d'assumer leurs responsabilités parentales ainsi que pour réaliser leurs tâches ménagères. Selon Rothman (2003), la transition à la parentalité aurait donc un impact majeur sur les activités de couple, car les nouveaux parents se concentrent davantage sur les

tâches domestiques à accomplir. Les conjoints sont, par conséquent, susceptibles de vivre une diminution marquée des moments de qualité passés ensemble, et ce, afin de s'investir davantage auprès de leur enfant.

Plusieurs chercheurs s'entendent aussi pour dire que la transition à la parentalité engendre un déclin des rapprochements ainsi que de l'activité sexuelle chez les couples, un phénomène pouvant contribuer à générer une diminution de la satisfaction conjugale (Ahlborg et al., 2008; Cowan et Cowan, 2000; Olsson et al., 2005). O'Brien et Peyton (2002) soutiennent, quant à eux, que la diminution de l'intimité sexuelle au sein du couple se ferait sentir dès la grossesse jusqu'à trois années suivant l'accouchement. À ce sujet, Ahlborg et al. (2008) ont souligné que les pères éprouveraient en général des désirs sexuels au moins deux fois par semaine, tandis que les mères ressentiraient ces désirs deux fois par mois. Or, s'il n'y a pas de communication au sein du couple, les divergences associées à la sensualité et à la sexualité pourraient engendrer des conflits importants. Pour leur part, Ahlborg et al. (2008) soutiennent que si les plaisirs sensuels et sexuels sont comblés six mois après l'accouchement, il y a moins de risque que l'intimité sexuelle du couple se dégrade au fil du temps. Selon Fox (2009), la diminution de l'intérêt pour la vie sexuelle serait particulièrement importante chez les femmes, car elles porteraient énormément d'attention au nouveau-né, et ce, parfois au détriment d'activités favorisant l'intimité avec leur conjoint.

Les recherches révèlent que plusieurs éléments peuvent faire obstacle à l'intimité sexuelle des couples nouvellement parents, tels que la fatigue (Ahlborg et al., 2009; Ahlborg et al., 2008), le manque de temps passé en couple (Crouter et Booth, 2003), les tensions conjugales (Ahlborg et al., 2008), ainsi que les divergences d'opinions ou de perceptions entourant l'éducation de l'enfant (Rothman, 2003). Bref, la venue d'un premier enfant engendre des changements importants dans la relation conjugale (Doss et al., 2009), car les interactions entre les conjoints deviennent davantage centrées sur leur rôle parental plutôt que sur les aspects affectifs de leur relation (Fox, 2009). Or, une difficulté d'adaptation à son nouveau rôle parental peut venir entraver non seulement l'intimité conjugale, mais l'ensemble de la relation de couple (O'Brien et Peyton, 2002).



En outre, pour un grand nombre de chercheurs, la transition à la parentalité engendre des conséquences négatives sur la communication entre les conjoints (Ahlborg et al., 2009; Ahlborg et al., 2008; Halford, 2011; Kluwer et Johnson, 2007). Cette détérioration de la communication se traduirait par une augmentation des interactions négatives entre les conjoints, notamment liées à la présence de désaccords sur divers sujets entourant l'enfant. Ces divergences peuvent se traduire par des conflits entre les partenaires, susceptibles d'entraîner des effets néfastes pour le couple et la famille. Ces nouvelles situations, qui viennent confronter les partenaires, peuvent augmenter le stress chez ceux-ci et entraîner le développement de stratégies de négociation aversives (Bigras et Paquette, 2000). Malheureusement, ces stratégies engendrent des effets négatifs sur l'intimité du couple, ainsi que la satisfaction de chacun des partenaires par rapport à la relation (Bigras et Paquette, 2000). En effet, les échanges négatifs entre les partenaires peuvent les amener à vivre de la détresse conjugale, et ce, principalement si ces derniers tentent de résoudre leurs problèmes en utilisant des comportements négatifs entre eux (Bigras et Paquette, 2000). En ce sens, lorsqu'il y a présence d'hostilité et d'invalidation du discours du partenaire (Durtschi, 2011), il devient difficile pour les membres du couple de gérer la dégradation de leur satisfaction relationnelle.

Finalement, le travail et la famille ont de grandes répercussions sur le vécu conjugal, car ils sont des préoccupations constantes chez les couples. À cet égard, Rogers et May (2003) soulignent qu'un environnement professionnel qui demande beaucoup d'heures de travail et qui provoque un stress chez les travailleurs aura un impact négatif considérable sur le fonctionnement individuel, conjugal, familial et social. À l'inverse, la situation conjugale et familiale influence le rendement au travail. En ce sens, les difficultés conjugales peuvent se traduire par une présence moins assidue au travail ou encore par un moins bon rendement dans la productivité au travail (Rogers et May, 2003).

## **2.4. Les limites des recherches actuelles et la pertinence du mémoire**

Les écrits recensés dans ce chapitre permettent de soulever certaines limites dans les recherches réalisées à ce jour sur le vécu des couples primipares à la suite de la naissance de leur

premier enfant. D'abord, dans certaines études recensées l'impact d'un enfant sur la relation conjugale est étudié, peu importe qu'il s'agisse ou non de la naissance du premier enfant dans la famille (Bigras et Paquet, 2000; Figueiredo et al., 2008; O'Brien et Peyton, 2002; Twenge et al., 2003). Il s'agit d'une limite importante, car le nombre d'enfants (O'Brien et Peyton, 2002) est susceptible d'influencer la satisfaction conjugale des parents. Pour Twenge et al. (2003), il serait plausible d'associer l'ajout d'un effet négatif de plus sur la satisfaction conjugale à l'arrivée de chaque enfant.

De plus, dans plusieurs recherches, la durée de l'union ou du mariage ne sont pas nécessairement des données contrôlées ou encore prises en considération (Durtschi, 2011). Par exemple, dans l'étude d'O'Brien et Peyton (2002), la durée de la relation conjugale des participants variait entre le début d'une relation à 24 ans. Il s'agit d'un élément important à prendre en compte dans l'interprétation des résultats, car certains chercheurs reconnaissent la pertinence d'étudier le lien entre la durée de l'union et la satisfaction conjugale (Goguen, 2006; Lawrence et al., 2008; Willets, 2006). Cette pertinence provient du fait qu'il y a quelques années, l'âge des parents ainsi que la durée de la relation avaient une corrélation positive (Teachman et al., 2000), contrairement à aujourd'hui, où cette corrélation est moins présente (Goguen, 2006). La situation a changé dans les dernières années, car les femmes veulent obtenir une plus grande scolarité avant d'avoir leur premier enfant, pour ainsi avoir une carrière prometteuse (Twenge et al., 2003).

Également, très peu d'études se sont intéressées uniquement aux jeunes parents qui vivent en union libre, les recherches portant plutôt sur l'ensemble des couples mariés (Price, 2003) ou encore sur les deux types d'unions à la fois (Bouchard, 2006; Cyr, 2003), et ce, peu importe leur âge. Cependant, il y a de plus en plus de naissances en dehors des liens du mariage (Gouvernement du Québec, 2011) et il importe de prendre en considération les différences soulevées entre les couples mariés et ceux vivant en union libre (Carlson, 2007; Howard et Brooks-Gunn, 2009; Stanley et al., 2004). En outre, dans différentes recherches, l'âge des participants varie de façon importante, par exemple, entre 18 et 54 ans dans l'étude de Baxter et al. (2008) ou encore entre 18 et 52 ans dans celle de Bihel et Mickelson (2012). Pourtant, il est

reconnu que l'âge des parents peut avoir une influence dans l'adaptation à la parentalité, et ce, en fonction du moment où se situent les personnes dans leur parcours de vie (Saint-Jacques et al., 2009).

Aussi, plusieurs recherches se sont orientées vers les populations des classes moyennes ou supérieures, alors que les populations à faible revenu ont été peu étudiées, ce qui rend difficile la compréhension de leur vécu conjugal dans une transition développementale aussi importante que celle liée à la parentalité (Labarre, 2012).

En outre, il est possible de constater que peu de recherches actuelles se sont intéressées aux différents aspects positifs qui peuvent être associés à la transition à la parentalité sur le couple. L'ensemble des recherches réalisées à ce jour sont plutôt orientées vers les conséquences négatives que peut engendrer l'arrivée du premier enfant, car certains chercheurs présentent cette transition développementale comme étant plus négative que positive (Deave et Johnson, 2008; Glade et al, 2005).

Finalement, peu de recherches qualitatives permettent de documenter de façon approfondie le vécu conjugal au cours de la transition à la parentalité, la majorité des études disponibles étant de nature quantitative. Or, les rares recherches qualitatives menées à ce jour démontrent une augmentation de la satisfaction conjugale chez l'ensemble des participants au cours de la transition à la parentalité (Price, 2003), un constat qui diffère de la plupart des études quantitatives réalisées sur ce thème. L'utilisation de la recherche qualitative peut sans doute permettre d'explorer davantage le vécu conjugal selon les perceptions individuelles des différents couples.

Le présent mémoire permet, du moins en partie, de combler certaines limites identifiées précédemment. En privilégiant une approche qualitative, il permet d'explorer et de décrire plus précisément le vécu conjugal de ces parents, et ce, en incluant les conséquences positives de la transition à la parentalité sur la vie de couple. Ainsi, ce mémoire aura des retombées intéressantes permettant de mieux comprendre ce qui influence la qualité de la relation conjugale chez les parents primipares (Cowan et al., 2007; Dion 2005). Ces connaissances pourront être utilisées

dans le cadre d'interventions préventives, afin de mieux préparer les parents à vivre cette transition développementale (Mitnick et al., 2009).

**CHAPITRE 3 :**  
**CADRE DE RÉFÉRENCE**

Ce troisième chapitre présente le cadre de référence de ce mémoire, soit le modèle prédictif de la stabilité et de la satisfaction conjugale (*sound marital house theory*). Ce modèle semble particulièrement pertinent dans l'analyse de l'objet d'étude, puisqu'il permet de circonscrire les principaux concepts associés à la satisfaction conjugale, tout en documentant les facteurs qui facilitent ou entravent la transition à la parentalité, ainsi que les conséquences positives et négatives qui y sont associées sur la vie de couple.

### **3.1. Le modèle prédictif de la stabilité et de la satisfaction conjugale (*Sound Marital House Theory*)**

Le modèle prédictif de la stabilité et de la satisfaction conjugale a essentiellement été construit par Gottman ainsi que ses différents collaborateurs au cours des années 1990, et ce, à la lumière d'une trentaine d'années de recherche dans des laboratoires expérimentaux sur les différentes sphères qui constituent la relation conjugale (Gottman, 1982; Gottman, 1999; Gottman et al., 2002; Gottman et Levenson, 2002; Gottman et al., 1977). Au cours de ces années d'étude sur les différents facteurs qui contribuent au développement de l'insatisfaction conjugale, voire qui mènent à la rupture de la relation de couple, Gottman et al. (2002) se sont orientés dans le développement d'un modèle théorique qui vise à élargir les connaissances entourant la satisfaction ainsi que la stabilité conjugale. Pour ce faire, ce modèle théorique s'intéresse particulièrement au rôle que peuvent avoir les affects positifs et négatifs sur la relation conjugale, de même qu'aux différents mécanismes utilisés pour résoudre les conflits conjugaux (Gottman, 1994).

Les résultats de leurs diverses études ont permis à Gottman et ses collaborateurs de soulever le constat que la satisfaction conjugale serait fortement reliée à un grand nombre d'affects positifs dans les interactions conjugales et une plus faible quantité d'affects négatifs lors de situations conflictuelles (Gottman, 1999). En ce sens, les affects positifs auraient un effet bénéfique chez les conjoints satisfaits, car ils réduiraient l'impact des affects négatifs, et ce, spécifiquement aux plans psychologique et émotionnel (Beaudry et Boisvert, 2006). Ainsi, pour

Gottman (1999), il est nécessaire de préciser qu'une séparation n'arrive pas forcément en raison de la présence d'affects négatifs, mais bien plus par un manque important d'affects positifs.

Plus spécifiquement, dans l'élaboration de leur modèle théorique, Gottman et ses collègues (2002) ont établi quatre principales dimensions qui semblent constituer les bases d'une relation conjugale, à savoir : (a) favoriser l'amitié conjugale, (b) entretenir un sentiment positif envers la relation conjugale, (c) résoudre les situations conflictuelles, ainsi que (d) partager une signification commune dans la relation de couple.

### *3.1.1. L'amitié conjugale*

D'abord, pour Gottman et al. (2002), l'amitié conjugale serait à la base de toute relation de couple; ainsi, une fois qu'elle se perd, il devient plus difficile de la retrouver et de poursuivre sa route conjointement comme auparavant. Cette amitié conjugale se réfère ici, notamment, à la complicité entre les conjoints, à l'expression d'affection entre eux et au fait de bien connaître son partenaire (Gottman et al., 2002). Afin de ne pas perdre cette amitié conjugale, il devient essentiel de favoriser la présence d'affects positifs lors des diverses interactions quotidiennes. Pour Beaudry et Boisvert (2006), cette dimension pourrait être considérée comme un facteur de protection lors de périodes stressantes ou de transitions, comme c'est le cas lors de la naissance du premier enfant. Les conjoints se témoignent alors de la confiance et un soutien mutuel dans la réalisation de leurs diverses tâches.

### *3.1.2. Les sentiments positifs par rapport à sa relation conjugale*

Gottman et al. (2002) font également référence à l'importance, chez les conjoints, d'entretenir un sentiment positif par rapport à leur relation conjugale. Autrement dit, chez les couples satisfaits de leur relation, il y aurait présence de plus d'affects positifs que d'affects négatifs. Plus précisément, la présence de plus de sentiments positifs serait le reflet de la qualité de l'amitié conjugale des conjoints. Par contre, chez les couples insatisfaits, le déséquilibre retrouvé en ce qui concerne les affects positifs et négatifs pourraient se traduire par des

sentiments négatifs envers la relation et, ainsi, se présenter sous forme de mépris, d'évitement ou encore de réponses défensives (Gottman, 1999).

### *3.1.3. La résolution des conflits*

La troisième dimension qui constitue la base de la relation conjugale réfère à la résolution de conflits. Dans une relation conjugale, les conjoints peuvent être confrontés à deux types de problèmes, ceux où il est possible d'avoir une solution et ceux où il est impossible d'en entrevoir une (Gottman, 1999). D'une part, les problèmes solubles demandent un discours en douceur, l'acceptation de l'influence de son conjoint, des tentatives d'atténuation d'escalade lors de conflits ainsi que des compromis (Gottman et al., 1998). L'utilisation de ces stratégies facilite l'atteinte d'une solution possible dans une situation problématique au sein du couple. D'autre part, pour les problèmes insolubles, il n'existerait pas de solutions. Ces derniers nécessiteraient toutefois des discussions qui pourront amener les conjoints à mieux se comprendre et éventuellement accepter que certains aspects de leur vie conjugale ne puissent changer (Gottman, 1999). Il est donc davantage question que les partenaires arrivent à s'entendre sur une issue spécifique, car il s'agira d'une problématique perpétuelle. Cependant, si les conjoints n'arrivent pas à discuter, il est possible qu'ils développent des sentiments ou des comportements aversifs envers leur partenaire (Gottman, 1999). Or, selon Gottman et al. (2002), lors de situations conflictuelles, l'importance n'est pas le résultat obtenu à la fin de ces dernières, mais bien les sentiments qui sont présents, car ce sont ces derniers qui influenceront la satisfaction conjugale des conjoints.

### *3.1.4. La signification commune de la vie conjugale*

Finalement, la dernière dimension consiste au partage d'une signification commune, ce qui contribue à une résolution de conflits plus adéquate dans le respect des cognitions, du vécu et des émotions des conjoints (Gottman et al., 2002). Le partage de cette signification commune permet aux conjoints de se sentir compris ainsi que respectés, et ce, malgré certaines



problématiques insolubles (Gottman, 1994). Autrement dit, les conjoints peuvent être en désaccord sur un sujet; toutefois, leurs objectifs communs leur permettront de laisser passer certains aspects moins appréciés dans une situation problématique. Cette dimension joue donc un rôle important en ce qui a trait aux affects positifs que peuvent avoir les partenaires par rapport à leur relation.

Enfin, au fil des ans, les entrevues et les observations de Gottman et de ses collègues se sont davantage précisées, et ce, afin de mieux comprendre l'histoire entourant le mariage ainsi que la satisfaction ou l'insatisfaction conjugale (Gottman, 1999). De ce fait, pour généraliser leurs résultats de recherche à l'ensemble des couples, ces chercheurs se sont intéressés à une grande variété de couples, tels que les jeunes mariés, les couples où règne de la violence conjugale, ceux qui vivent leurs sept premières années d'union, de même que ceux qui attendent leur premier enfant (Barth, 2008). En ce sens, le modèle prédictif de la stabilité et de la satisfaction conjugale s'est construit sur l'expérience d'une grande diversité de couples vivant différentes situations de vie, ce qui en fait un modèle adapté pour explorer la satisfaction conjugale présente au cours de la transition à la parentalité.

Dans le cadre de ce mémoire, la satisfaction conjugale des participants est abordée en lien avec les quatre dimensions de ce modèle théorique. Ainsi, l'expérience conjugale est approfondie selon cette approche théorique, qui permet de comprendre les différents aspects qui constituent la vie conjugale des participants.

## **CHAPITRE 4 :**

## **MÉTHODOLOGIE**

Ce chapitre aborde l'approche méthodologique choisie dans le cadre de cette étude. Plus spécifiquement, il y a d'abord présentation du but et des objectifs spécifiques de la recherche. Ensuite, la stratégie de la recherche ainsi que la population à l'étude et l'échantillonnage sont approfondis. De plus, ce chapitre permet d'apporter des informations sur les outils de collecte des données, mais également sur la méthode d'analyse utilisée pour interpréter les résultats. Finalement, il se termine en soulevant les limites ainsi que la pertinence de cette recherche, tout en incluant l'utilité des résultats obtenus et les considérations éthiques.

#### **4.1. Les buts et les objectifs**

Le but de cette recherche est d'explorer la satisfaction conjugale des parents primipares, soit des mères et des pères, lors de la transition à la parentalité, et ce, au cours des premiers mois de la vie de l'enfant. Pour atteindre ce but, trois objectifs spécifiques ont été retenus :

- 1) Décrire la satisfaction conjugale des parents primipares en ce qui concerne le consensus, la cohésion, la satisfaction ainsi que l'expression affective dans leur relation conjugale;
- 2) Recueillir le point de vue des parents primipares en ce qui concerne les facteurs qui facilitent ou entravent la transition à la parentalité;
- 3) Explorer la perception des parents primipares sur les conséquences positives et négatives associées à la transition à la parentalité sur leur vie de couple.

#### **4.2. La stratégie de recherche**

La stratégie de recherche privilégiée, pour l'atteinte des objectifs de l'étude, est l'approche qualitative de type exploratoire-descriptive. Selon Fortin et Gagnon (2016), l'approche qualitative vise principalement à soulever, chez le répondant, le sens ou la signification qu'il accorde au sujet de recherche. Dans cette perspective, l'approche qualitative permet au chercheur d'établir une relation partenariale avec le répondant, afin de découvrir et d'approfondir les sentiments, les comportements ainsi que les expériences personnelles de ce dernier (Aubin-Auger et al., 2008). En ce sens, la recherche qualitative permet au chercheur de

considérer l'être humain à part entière, en incluant non seulement l'expérience de vie du répondant, mais également le contexte dans lequel il a développé des relations avec son environnement (Da Silva, 2001; Fortin et Gagnon, 2016). Ainsi, dans l'approche qualitative de type exploratoire-descriptive, il y a une grande part de subjectivité, principalement pour des réalités vécues qui peuvent être complexes (Fortin et Gagnon, 2016) et non quantifiables (Aubin-Auger et al., 2008).

De ce fait, l'approche qualitative de type exploratoire-descriptive est privilégiée dans ce mémoire, car la recherche a comme objectif de connaître et d'approfondir la perception des conjoints en ce qui concerne leur satisfaction conjugale dans l'expérience de la transition à la parentalité. Ainsi, les informations obtenues auprès des participants soulèvent des descriptions et des explications qui se réfèrent « au fonctionnement des systèmes sociaux, aux perceptions des individus et à la manière dont ceux-ci interprètent leur propre comportement ou celui des autres » (Fortin et al., 2006, p.26). En ce sens, les échanges avec les participants dans leur environnement de vie naturel (Miles et Huberman, 2003) permettent d'obtenir plusieurs informations qui s'avèrent riches pour une meilleure compréhension de la réalité vécue par ces derniers (Aubin-Auger et al., 2008).

#### **4.3. La population à l'étude et l'échantillonnage**

Pour le recrutement des participants, la méthode d'échantillonnage non-probabiliste a été utilisée. Ainsi, les 11 participant sont été sélectionnés selon différents éléments prédéterminés, ce qui permet de mieux comprendre l'expérience vécue par une population spécifique (Gillis et Jackson, 2002). En d'autres mots, l'échantillon n'a pas été constitué sur la base du hasard, mais plutôt selon des critères d'inclusion précis. Plus spécifiquement, la technique d'échantillonnage de volontaires a été privilégiée, c'est-à-dire que l'échantillon a été entièrement formé de personnes voulant personnellement participer à l'étude. Cette technique est régulièrement utilisée lorsque le sujet d'étude est délicat et personnel (Mayer et Deslauriers, 2000) ou encore « lorsqu'il est impossible de constituer un échantillon aléatoire, les données étant inexistantes, détruites ou confidentielles » (Ouellet et Saint-Jacques, 2000, p. 84), tout comme dans le présent mémoire.

Ainsi, l'échantillon est composé de 11 participants qui sont majoritairement des femmes (n=8). Les répondants ont été recrutés par différents moyens de diffusion visant à présenter la recherche. Certains volontaires proviennent donc des réseaux sociaux, dont la page Facebook personnelle de l'étudiante (n=2) ou encore une page Facebook s'adressant aux nouvelles mamans *Spotted : jeunes mamans* (n=2). D'autres répondants (n=3) ont été interpellés via leur courriel étudiant de l'Unité d'enseignement en travail social. Finalement, les derniers répondants ont été référés par le biais de personnes ayant participé à l'étude (n=3) ou encore par une connaissance (n=1).

Afin de réaliser le recrutement de participants, plusieurs stratégies ont été utilisées. D'abord, il y a eu prise de contact auprès de différents organismes communautaires qui interviennent auprès des familles, soit par rapport au soutien à l'allaitement, à l'alimentation, à l'habillement ainsi qu'aux plans moral et financier. Il a été possible d'installer des affiches<sup>5</sup> dans les locaux de ces organismes ainsi que de distribuer des dépliants<sup>6</sup> à leurs usagers. Ensuite, différents centres sportifs ont été approchés afin d'y apposer des affiches dans le cadre des cours d'aquaforme ainsi que de cardiopoussette. De plus, une entrevue radiophonique a été réalisée au cours de l'émission *Dupont le matin* sur les ondes de NRJ dans la ville de Québec, et ce, afin de présenter la recherche ainsi que d'inviter les auditeurs à y participer. Également, plusieurs annonces présentant cette étude ont été publiées sur différentes pages Facebook regroupant des parents. Finalement, un message électronique a été envoyé à tous les étudiants de l'Unité d'enseignement en travail social à l'Université du Québec à Chicoutimi afin de présenter la recherche.

Une fois la recherche présentée dans les différents milieux, les personnes qui manifestaient un intérêt à participer à l'étude devaient respecter quelques critères d'inclusion afin d'être admissibles à l'étude, et ce, dans le but que les résultats qui en découlent puissent être associés à une population spécifique. Ainsi, il a été possible de vérifier chacun des critères d'inclusion par voie téléphonique ou électronique auprès de tous les répondants.

---

<sup>5</sup> Appendice A: Affiche

<sup>6</sup> Appendice B: Dépliant

Le premier critère consistait à ce que les participants soient des adultes âgés de 33 ans ou moins, car au cours de ces années, plusieurs changements se font dans un espace de temps très rapproché, en raison de l'entrée dans le monde adulte (Arnett, 2000). Cette période étant, en effet, souvent associée à différentes transitions, telles que la fin des études, l'entrée sur le marché du travail à temps plein, le départ de la maison familiale d'origine ainsi que la création de son propre nid familial.

Le deuxième critère établissait que les couples ne devaient pas être mariés, mais ils devaient plutôt vivre en union libre, car peu d'études se sont intéressées à ce type d'union pourtant très répandue aujourd'hui, puisque au Québec, plus de la moitié des premiers enfants voient le jour dans des unions libres (Gouvernement du Québec, 2011). Dans le cadre de cette étude, il s'agit donc d'une donnée importante, car selon certaines recherches, ce type d'union représenterait un plus grand risque d'insatisfaction conjugale et de séparation (Carlson, 2007; Howard et Brooks-Gunn, 2009; Stanley et al., 2004). Également, les répondants de l'étude devaient être en union libre depuis au moins deux ans et, au maximum, cinq ans et demi, car selon Furlong (2008), pour être qualifié de jeune couple, la durée de l'union doit correspondre à cet intervalle.

Le troisième critère prévoyait que les répondants soient des parents primipares, car la présence de plus d'un enfant peut influencer différemment la satisfaction conjugale du couple (O'Brien et Peyton, 2002). De plus, les nouveaux-nés devaient être âgés d'au moins un mois et d'au plus 18 mois, car selon certains chercheurs, les premiers mois suivant l'accouchement correspondraient à une période de lune de miel pour le couple, alors qu'il serait possible de constater une diminution significative de la qualité de la relation conjugale après seulement quelques semaines suivant l'accouchement, et ce, particulièrement entourant le huitième mois post-partum (Miller et Sollie, 2013).

Ce n'est qu'après la vérification de l'admissibilité des participants potentiels qu'il a été possible de planifier une rencontre avec eux, et ce, en fonction du moment et de l'endroit souhaités par chacun.

#### 4.4. Les outils de collecte de données

La collecte de données de ce présent mémoire s'est réalisée à l'aide de trois outils soigneusement sélectionnés : (a) la fiche signalétique<sup>7</sup>, (b) l'Échelle d'ajustement dyadique (Spanier, 1976)<sup>8</sup>, ainsi que (c) l'entrevue semi-dirigée individuelle<sup>9</sup>. Avant cette collecte de données, chacun des participants à l'étude devait compléter un formulaire de consentement<sup>10</sup>.

##### 4.4.1. La fiche signalétique

Le premier outil utilisé pour la collecte des données fut la fiche signalétique, et ce, afin de recueillir des informations sur les caractéristiques sociodémographiques des répondants. Celle-ci était composée de seize questions dont sept à court développement ainsi que neuf à choix multiples. Ces questions ont permis de collecter les renseignements personnels de chacun des répondants en ce qui concerne leur sexe, leur âge, leur origine ethnique, leur niveau de scolarisation complété, leur principale occupation au moment de la collecte des données, leur revenu annuel individuel et familial, le sexe et l'âge de l'enfant, le type de grossesse (planifiée ou non), la durée de leur union ainsi que leur niveau de satisfaction conjugale globale. Cette fiche signalétique a été complétée en moyenne en cinq minutes par tous les participants.

##### 4.4.2. L'Échelle d'ajustement dyadique (DAS; Spanier, 1976)

Le second outil utilisé pour la collecte de données est l'Échelle d'ajustement dyadique (DAS, Spanier, 1976), un questionnaire traduit en français par Baillargeon et al. (1986). Ce questionnaire vise à mesurer la perception individuelle des participants en ce qui concerne la qualité de leur vie conjugale. Il contient 32 questions en fonction desquelles il est possible de mesurer le degré d'ajustement conjugal selon une échelle de type *Likert* (Spanier, 1976). Plus

---

<sup>7</sup>Appendice D: La fiche signalétique

<sup>8</sup>Appendice E: L'Échelle d'ajustement dyadique (Spanier, 1976; Traduite en version française par Baillargeon et al. 1986)

<sup>9</sup>Appendice F: L'entrevue semi-dirigée

<sup>10</sup>Appendice C: Le formulaire de consentement

spécifiquement, ce questionnaire contient 27 questions de six choix de réponse variant entre « toujours » et « jamais », deux questions où il y a quatre possibilités de réponses qui varient entre « chaque jour » et « jamais », deux questions qui doivent être répondues par « oui » ou « non » et, finalement, une dernière question qui contient sept choix de réponse variant de « extrêmement malheureux » à « parfaitement heureux ». Ainsi, cet outil de collecte de données tient compte de quatre dimensions de la vie conjugale : le consensus, la cohésion, la satisfaction conjugale ainsi que l'expression affective. D'abord, le consensus réfère à « la perception reliée au degré d'entente à l'intérieur du couple quant aux différents aspects de la relation conjugale » (St-Hilaire, 2007, p. 39). Ensuite, la cohésion fait référence « à la fréquence des activités ou des échanges qu'ils ont ensemble » (St-Hilaire, 2007, p. 39). De son côté, la satisfaction conjugale « évalue le degré de bonheur conjugal » (St-Hilaire, 2007, p. 39). Finalement, le questionnaire permet d'approfondir le niveau d'expression affective, qui reflète le degré d'entente « sur des items comme les démonstrations d'affection » (St-Hilaire, 2007, p. 39).

L'Échelle d'ajustement dyadique est un outil fréquemment utilisé dans les recherches scientifiques américaines, en raison notamment de son excellente validité (Baillargeon, et al., 1986). En ce sens, la consistance interne globale de l'Échelle d'ajustement dyadique de Spanier (1976) est de 0.91 à 0.96. Pour ce qui est de la version française qui est utilisée dans le cadre de cette recherche (Baillargeon, et al., 1986), la consistance s'approche de la version de Spanier (1976), et ce, avec une validité interne globale de 0.91.<sup>11</sup> Ainsi, la validité du questionnaire rend d'autant plus pertinente la passation de ce dernier dans le cadre de ce mémoire sur la satisfaction conjugale des parents primipares.

---

<sup>11</sup> Les quatre sous-échelles ont toutefois une validité interne différente de celle de Spanier (1976). Au niveau de la sous-échelle du consensus, qui est représentée par treize questions dans le test, la validité interne atteindrait 0,82 (Baillargeon, et al., 1986), contrairement à celle de Spanier (1976) avec 0,90. Ensuite, en ce qui concerne la sous-échelle de l'expression affective, qui est traduite par quatre questions, elle aurait une validité interne de 0,61 (Baillargeon, et al., 1986), quand Spanier (1976) en obtenait une de 0,73. De plus, au niveau de la sous-échelle de la cohésion, qui est mesurée par cinq questions, Baillargeon, et al. (1986) présentent une validité de 0,79, alors que Spanier (1976) s'approche davantage de 0,81. Finalement, la sous-échelle de la satisfaction conjugale qui implique dix questions a une validité interne qui rejoint 0,85 (Baillargeon, et al., 1986), quand Spanier (1976) en présente une de 0,93.



Le score global des quatre dimensions de l'Échelle d'ajustement dyadique s'étend entre 0 et 151. L'obtention d'un score de 106 ou moins représente un bas niveau d'ajustement dyadique, tandis qu'un score final plus élevé que 113 révèle un haut niveau d'ajustement dyadique (Spanier, 1976). Il est également possible d'isoler chacune des sous-échelles afin de constater, plus précisément, où se situent les plus grandes difficultés conjugales. De plus, cet outil permet non seulement d'obtenir des résultats en ce qui concerne l'ajustement dyadique des participants à l'étude par rapport à leur propre relation conjugale, mais également de pouvoir réaliser une comparaison entre leurs résultats et ceux obtenus dans la population générale québécoise et américaine. Par ailleurs, dans la recherche effectuée par Baillargeon et al. (1986) auprès de 76 couples québécois, il est possible d'obtenir un comparatif clair avec les résultats obtenus dans une étude américaine réalisée auprès de 109 couples (Spanier, 1976).

Dans le cadre de la présente étude, la durée moyenne de passation pour ce questionnaire variait entre sept et dix minutes pour l'ensemble des participants.

#### *4.4.3. L'entrevue semi-dirigée individuelle*

La dernière méthode de collecte de données utilisée, dans le cadre de cette étude, est l'entrevue semi-dirigée individuelle. Ainsi, cet entretien a permis à l'étudiante-chercheuse d'obtenir davantage d'informations en ce qui concerne un sujet complexe (Fortin et Gagnon, 2016), c'est-à-dire l'expérience conjugale au cours de la transition à la parentalité. Autrement dit, cet outil a permis de comprendre et d'explorer différentes thématiques et sous-thématiques, préalablement établies, pour mieux approfondir l'expérience des répondants. Pour Savoie-Zajc (2002), l'entrevue semi-dirigée permet :

« [...] une interaction verbale animée de façon souple par le chercheur. Celui-ci se laissera guider par le flux de l'entrevue dans le but d'aborder, sur un mode qui ressemble à celui de la conversation, les thèmes généraux sur lesquels il souhaite entendre le répondant, permettant ainsi de dégager une compréhension riche du phénomène à l'étude » (p. 266).

En ce sens, l'entrevue semi-dirigée est l'un des trois outils qui a été privilégié, car il permet de recueillir des informations sur le sujet d'étude, mais également, d'approfondir l'expérience personnelle des participants dans leur environnement (Moliner et al., 2002). Ainsi, les données obtenues auprès des répondants s'avèrent empreintes par leurs schèmes de pensées et de représentations, leurs cognitions, leurs valeurs ainsi que leurs émotions (Bardin, 2007). De ce fait, l'utilisation de l'entrevue semi-dirigée permet de découvrir différentes réalités rencontrées dans le vécu des participants, car socialement plusieurs réalités sont construites (Allard-Poesi, 2003). Or, pour maximiser l'obtention d'informations pertinentes dans le cadre de cette recherche, l'entrevue a été construite afin de comporter certaines périodes directives, afin d'orienter les participants autour de la thématique de l'étude, et d'autres périodes non directives, où le discours des participants est simplement soutenu (Moliner et al., 2002). De cette manière, les participants ont eu suffisamment d'espace pour discuter de leur expérience de vie entourant le sujet d'étude avec l'étudiante-chercheuse (Fortin et Gagnon, 2016).

Bref, les onze entrevues semi-structurées ont eu une durée moyenne de 63 minutes. Chez les participantes de sexe féminin, la durée moyenne des entrevues s'est révélée être un peu plus longue soit de 68 minutes, contrairement aux hommes dont la durée moyenne était de 52 minutes. Ces entrevues ont été réalisées à un endroit choisi par les participants, soit leur domicile (n=9), un café (n=1) et le bureau de travail (n=1). Les entrevues ont été menées de manière individuelle, afin d'éviter que la présence du conjoint ou d'un autre membre de la famille puisse influencer les réponses aux différentes questions.

#### **4.5. L'analyse des données**

Afin de réaliser le traitement des données recueillies, trois différentes méthodes d'analyse ont été retenues. D'abord, une analyse descriptive des caractéristiques sociodémographiques des participants a été effectuée à l'aide du logiciel Excel 2007. En ce sens, l'analyse de la fiche signalétique a permis d'obtenir un portrait précis des participants à l'étude, notamment en ce qui concerne le sexe, l'âge, l'origine ethnique, le niveau de scolarisation complété, l'occupation principale actuelle, le revenu annuel individuel et familial, le sexe et l'âge de l'enfant, le type de

grossesse (planifiée ou non), la durée de l'union, ainsi que le niveau de satisfaction conjugale globale.

La seconde méthode d'analyse consiste à un traitement statistique des données obtenues lors de la passation du test standardisé de l'Échelle d'ajustement dyadique (DAS; Spanier, 1976). La clé de correction associée au questionnaire a été utilisée à cet effet (Spanier, 1976) ainsi que le logiciel Excel 2007 afin de codifier les données pour obtenir le score global ainsi que le score spécifique de chacune des sous-échelles de la population à l'étude. Ainsi, le questionnaire a permis de relever une comparaison entre les résultats de chaque participant, de même que par rapport à la moyenne présente chez les couples québécois et américains.

Finalement, la dernière méthode d'analyse réfère au traitement des informations obtenues lors des entrevues semi-dirigées. Pour ce faire, l'analyse du contenu a été utilisée selon des thèmes et des sous-thèmes préalablement établis. Cette méthode permet d'organiser l'information transmise par les participants, et ce, afin d'en comprendre la signification. Pour Mucchielli et Paillé (2003) « l'analyse thématique consiste, dans ce sens, à procéder systématiquement au repérage, au regroupement et, subsidiairement, à l'examen discursif des thèmes abordés dans ce corpus [...] » (p. 124). Cette façon de faire permet une meilleure connaissance des données recueillies, tout en validant ou non la codification des données selon les thèmes et les sous-thèmes préalablement établis. Ainsi, les quatre étapes proposées par Mayer et Deslauriers (2000) ont été suivies pour réaliser l'analyse du contenu, soit : la préparation des données, la préanalyse des données, l'exploitation (le codage) des données ainsi que l'analyse et l'interprétation des résultats.

#### *4.5.1. La préparation des données*

Afin de faciliter l'analyse du contenu, il a été possible d'obtenir le consentement des participants pour enregistrer les entrevues réalisées avec eux. Ainsi, l'étudiante-chercheuse a pu faire retranscrire intégralement chacune des entrevues sous la formule de *verbatim*.

#### 4.5.2. *La préanalyse des données*

La réalisation de *verbatim* a impliqué une multitude de lectures de l'étudiante-chercheuse afin qu'elle puisse maîtriser l'information transmise par les répondants. Cette étape a donc permis d'organiser l'analyse des données de l'étude. En ce sens, les thèmes et sous-thèmes principaux du guide d'entrevue ont pu être repérés dans le contenu livré par les participants. De cette manière, les informations fournies lors des entrevues ont permis davantage de comprendre l'influence que peut avoir l'arrivée du premier enfant chez les parents primipares.

#### 4.5.3. *L'exploitation (codage) des données*

D'abord, chacun des *verbatim* a été codifié selon les différents thèmes et sous-thèmes préalablement établis. Ensuite, les données recueillies ont été catégorisées par voie informatique, à l'aide du Logiciel Word 2007, afin de faciliter l'analyse des données, et ce, en fonction des ressemblances et des différences soulevées par chacun des participants à l'étude. Des ajouts de sous-thèmes ont eu lieu lors de la catégorisation, car certains aspects soulevés par les participants ne pouvaient être catégorisés selon les sous-thèmes déjà établis. Ces ajouts ont été réalisés afin de permettre une meilleure compréhension de l'effet que peut avoir l'arrivée du premier enfant sur la satisfaction conjugale.

#### 4.5.4. *L'analyse et l'interprétation des données*

Au cours de cette étape, plusieurs liens ont été soulevés entre les différentes informations obtenues par le biais des thèmes et des sous-thèmes ainsi qu'avec les informations recueillies lors de la recension des écrits. De ce fait, l'analyse a permis d'interpréter les informations obtenues auprès des participants, et ce, en apportant une vision globale de la réalité vécue. Ces interprétations sont présentées dans le chapitre sur les résultats et elles sont soutenues par des citations retenues dans le discours des participants à l'étude. De manière anonyme, les extraits les

plus représentatifs du discours des participants sont présentés afin d'appuyer l'interprétation des résultats obtenus.

#### **4.6. L'éthique de la recherche**

Dans le cadre de ce mémoire, un ensemble de considérations éthiques de la recherche auprès des êtres humains a été pris en compte afin de protéger l'intégrité des participants. D'abord, lors de la première prise de contact avec les répondants, ils ont été avisés que leur participation reposait uniquement sur une base volontaire. Ils étaient donc libres de ne pas répondre positivement à notre invitation ou encore de se retirer à tout moment de l'étude. Également, les participants ont été informés du but, des objectifs, ainsi que du déroulement de la recherche. Ainsi, pour formaliser les procédures, lorsque les participants ont été rencontrés pour la réalisation de la collecte des données, ces derniers et l'étudiante-chercheuse ont signé un formulaire de consentement sur une base libre et éclairée<sup>12</sup>. Ce dernier précise que la confidentialité des répondants est assurée et que tous les documents utilisés dans le cadre de la recherche (questionnaires, *verbatim*, enregistrements) ou autre matériel permettant de les identifier sont gardés sous clés.

De plus, étant donné que le sujet s'avère personnel et délicat, une aide psychologique a été offerte aux répondants dans le cas où ils auraient éprouvé un certain inconfort à la suite de la passation du questionnaire ou de l'entrevue. Dans ce cas, les participants ont eu accès aux coordonnées d'un organisme pouvant leur offrir de l'aide et qu'ils ont pu consulter au besoin.

Aucune information personnelle ne figure dans ce mémoire. Toutefois, les répondants ont été informés que le contenu du questionnaire et des entrevues pourra être utilisé pour la réalisation d'articles ou de communications scientifiques, et ce, sans le dévoilement de données nominales. Bref, afin de respecter et de protéger les participants à l'étude, une demande de certification éthique a été envoyée au comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec

---

<sup>12</sup>Appendice C: Formulaire d'information et de consentement à la participation à la recherche

à Chicoutimi avant même le début du recrutement des participants, soit à l'automne 2014. De ce fait, la certification éthique<sup>13</sup> a été émise par ce comité en date du 6 novembre 2014.

---

<sup>13</sup> Appendice G: Certification éthique

**CHAPITRE5 :**  
**RÉSULTATS**

Le présent chapitre présente les faits saillants du discours des répondants. Ce dernier est divisé en trois sections. La première section apporte des informations sur les caractéristiques sociodémographiques et familiales des participants. La seconde présente les résultats obtenus en ce qui a trait à la satisfaction conjugale des participants à la suite de l'administration de l'Échelle d'ajustement dyadique (Spanier; 1976). La troisième section de ce chapitre présente les résultats obtenus lors des entrevues afin d'approfondir leur expérience conjugale au cours de la transition à la parentalité. Ainsi, elle se divise en sept sous-sections; (a) le résumé et les faits marquants du parcours conjugal, (b) la mise en contexte de la grossesse, (c) la définition de la satisfaction conjugale selon les répondants, (d) le déroulement de la transition vers la parentalité, (e) les conséquences positives et négatives de la transition à la parentalité sur le vécu conjugal, (f) le soutien reçu lors de la transition à la parentalité, et (g) les recommandations des répondants.

### **5.1. Les caractéristiques personnelles et familiales des participants**

Cette partie du chapitre présente les différentes données recueillies auprès des participants à l'aide de la fiche signalétique. Les caractéristiques personnelles des répondants sont d'abord exposées, pour ensuite présenter celles de leur premier enfant.

#### *5.1.1. Les caractéristiques personnelles des répondants*

Comme le démontre le tableau 1, les onze participants sont majoritairement des femmes (n=8) et cinq d'entre eux sont âgés entre 21 et 25 ans. Les autres sont âgés entre 26 et 30 ans (n=3) ou entre 31 à 35 ans (n=3). L'âge moyen des répondants est de 27,6 ans. Tous les répondants sont citoyens canadiens et vivent dans les régions ou les villes suivantes : Chaudière-Appalaches (n=3), Saguenay (n=3), Lac St-Jean (n=2) Québec (n=1) et Montréal (n=2).

En ce qui concerne le plus haut niveau de scolarité atteint par les participants, certains ont obtenu un diplôme de secondaire V (n=2) ou un diplôme d'études professionnelles (n=4), tandis que cinq ont soit complété des études collégiales (n=2) ou universitaires (n=3). La majorité occupe un emploi, que ce soit à temps plein (n=6) ou à temps partiel (n=3). Seulement deux



personnes ont déclaré étudier à temps plein (n=1) ou être un parent au foyer (n=1). Cette diversification en ce qui concerne l'occupation principale des participants engendre une diversité dans les revenus personnel et familial des participants. Ainsi, trois répondants gagnent personnellement entre 10 001 \$ et 19 999 \$, deux entre 20 000 \$ et 29 999 \$, trois entre 30 000 \$ et 39 999 \$ et trois ont accès à un salaire de 40 000 \$ et plus. Sept répondants ont accès à un revenu familial brut supérieur à 50 000 \$. Au moment des entrevues, six participants étaient en congé parental, tandis que les cinq autres avaient effectué un retour au travail.

### *5.1.2. Les caractéristiques du premier enfant des répondants*

Pour la grande majorité des répondants (n=9), la venue de leur premier enfant était un acte planifié au sein du couple. Les répondants ont davantage donné naissance à des garçons (n=7) qu'à des filles (n=4). Au moment de l'entrevue, quatre répondants ont déclaré que leur premier enfant était âgé de moins six mois (n=4), cinq entre six et 12 mois, et deux entre 13 et 18 mois. Pour la majeure partie des participants (n=7), leur relation conjugale cheminait depuis au moins quatre ans et au maximum cinq ans et demi. Pour les autres répondants, la durée de leur relation était de moins de trois ans (n=3) ou encore se situait entre trois et quatre ans (n=1). Ainsi, pour six participants (n=6), entre trois et cinq années s'étaient écoulées entre le début de la relation conjugale et la naissance de leur premier enfant, tandis que pour les cinq autres, cette période a varié entre un et deux ans (n=3) ou moins de 12 mois (n=2). Le tableau 2 résume ces informations.

## **5.2. Les scores obtenus à l'Échelle d'ajustement dyadique (DAS; Spanier, 1976)**

Afin de dresser un portrait plus objectif du niveau de la satisfaction conjugale des participants, l'Échelle d'ajustement dyadique de Spanier (1976) a été utilisée. Cette dernière a permis d'obtenir un résultat global ainsi que des résultats sur quatre sous-échelles, soit celles du consensus (score variant de 0 à 65), de la satisfaction (de 0 à 50), de la cohésion (de 0 à 24) et de l'expression affective (de 0 à 12).

**Tableau 1**  
**Caractéristiques sociodémographiques des participants à l'étude**

Caractéristiques personnelles et familiales des répondants		n=11
Sexe		
- Féminin		8
- Masculin		3
Âge		
- Entre 21 et 25 ans		5
- Entre 26 et 30 ans		3
- Entre 31 et 35 ans		3
Lieu de résidence		
- Chaudière-Appalaches		3
- Saguenay		3
- Lac St-Jean		2
- Québec		1
- Montréal		2
Dernier diplôme obtenu		
- Secondaire V		2
- Diplôme d'études collégial		2
- Diplôme d'études professionnel		4
- Diplôme d'études universitaire		3
Congés parentaux au moment de l'entrevue		
- Oui		5
- Non		6
Principale occupation		
- Travail à temps plein		6
- Travail à temps partiel		3
- Étudiant		1
- Au foyer		1
Revenu personnel		
- 10 001 \$-19 999\$		3
- 20 000 \$-29 999\$		2
- 30 000 \$-39 999\$		3
- 40 000 \$-49 999\$		2
- Plus de 50 000\$		1
Revenu familial		
- 20 000 \$-29 999\$		1
- 30 000 \$-39 999\$		1
- 40 000 \$-49 999\$		2
- 50 000 \$-59 999\$		4
- Plus de 60 000\$		3

**Tableau 2**  
**Caractéristiques liées à l'enfant et à sa naissance**

Caractéristiques de l'enfant	n=11
Sexe de l'enfant	
- Féminin	4
- Masculin	7
Âge de l'enfant	
- Moins de 6 mois	4
- Entre 6 et 12 mois	5
- Entre 13 et 18 mois	2
Grossesse planifiée	
- Oui	9
- Non	2
Durée de l'union	
- Moins de 3 ans	3
- Entre 3 et 4 ans	1
- Entre 4 et 5 ans	3
- Entre 5 ans et 5 ans et demi	4
Temps écoulé entre le début de la relation et l'arrivée de l'enfant	
- Moins de 12 mois	2
- Entre 1 et 2 ans	3
- Entre 3 et 5 ans	6

Le score global le plus élevé qu'un participant peut obtenir est de 151, tandis que le score le plus bas est de 0. Plus le score est élevé plus les répondants sont satisfaits de leur relation conjugale et des quatre items de cette échelle.

Indépendamment du sexe des répondants, le score global moyen est de 120,73 (écart-type=10,1) dans cette étude, ce dernier variant de 98 à 136. Dans la présente étude, chez les femmes (n=8), le résultat moyen à l'échelle globale est de 122,75 (écart-type= 11,09) avec des résultats variant entre 98 et 136. Quant aux hommes (n=3), le score moyen à l'échelle globale est de 115,33 (écart-type= 2,49) pour des résultats se situant entre 112 et 118.

Pour chacune des sous-échelles, les moyennes obtenues sont précisées dans le tableau 3. D'abord, pour la sous-échelle du consensus, la moyenne est de 52,18 (écart-type= 6,49), avec des

résultats variant entre 40 et 62. En ce qui concerne la sous-échelle de la satisfaction, la moyenne cumulée des différents scores des onze participants est de 41,45 (écart-type=2,61), les résultats se situant entre 36 et 46. La moyenne de la sous-échelle de la cohésion est de 17,82 (écart-type= 2,04), avec des scores variant entre 14 et 22. Finalement, la dernière sous-échelle, celle de l'expression affective, présente une moyenne de 9,27 (écart-type= 1,14), pour des résultats se situant entre 8 et 12. Pour chacune des quatre sous-échelles, le tableau 3 permet de constater que les scores obtenus sont sensiblement les mêmes pour les hommes que pour les femmes.

Il est intéressant de souligner que le score global obtenu dans le cadre de la présente étude est légèrement supérieur à celui de l'étude réalisée par Spanier (1976), ainsi que lors de la validation de la version québécoise par Baillargeon et al. (1986). La comparaison de nos propres résultats avec ceux de ces deux études est présentée au Tableau 4.

**Tableau 3**  
**Résultats obtenus à l'Échelle d'ajustement dyadique (Spanier, 1976) pour les participants à l'étude**

Résultats	Femmes (n=8)		Hommes (n=3)		Total (n=11)	
	Moyenne	Écart-type	Moyenne	Écart-type	Moyenne	Écart-type
Échelle globale	122,75	11,09	115,33	2,49	120,73	10,1
Sous-échelle consensus	53,88	6,39	47,67	0,94	52,18	6,49
Sous-échelle satisfaction	42,00	2,83	40,00	0,82	41,45	2,61
Sous-échelle cohésion	17,50	2,18	18,67	1,25	17,82	2,04
Sous-échelle expression affective	9,38	1,32	9,00	0,00	9,27	1,14

Les résultats obtenus auprès de nos participants démontrent que 91 % d'entre eux présentent un bon niveau d'ajustement dyadique (score supérieur ou égal à 107), tandis que 9 % démontrent un ajustement dyadique plus difficile. Ces résultats sont fort différents de ceux de l'étude de Spanier (1976), qui soulignaient que plus du tiers de ses participants (35 %) éprouvaient un mauvais ajustement dyadique. Évidemment, il est important de tenir compte de la taille de l'échantillon qui s'avère beaucoup plus petite dans le cadre de la présente recherche.

**Tableau 4**  
**Résultats obtenus à l'Échelle d'ajustement dyadique (Spanier, 1976) pour les participants à l'étude comparativement à d'autres études**

Résultats	Population (n=11)		Spanier (n=218 américains)		Baillargeon et al. (n=152 québécois)	
	Moyenne	Écart-type	Moyenne	Écart-type	Moyenne	Écart-type
Échelle globale	120,73	10,10	114,80	17,80	113,70	14,90
Sous-échelle consensus	52,18	6,49	57,90	8,50	49,70	6,40
Sous-échelle satisfaction	41,45	2,61	40,50	7,20	39,00	5,80
Sous-échelle cohésion	17,82	2,04	13,40	4,20	16,50	4,20
Sous-échelle expression affective	9,27	1,14	9,00	2,30	8,40	2,10

### 5.3. Les résultats obtenus lors des entrevues individuelles

Cette section présente les principales informations recueillies auprès des participants en ce qui concerne leur expérience conjugale au cours de leur transition à la parentalité. Ces différentes sous-sections présentent donc le résumé et les faits ayant marqué la relation conjugale avant la grossesse, la mise en contexte de la grossesse, la définition que les répondants donnent à la satisfaction conjugale, le déroulement de la transition vers la parentalité, les conséquences

positives et négatives de la transition à la parentalité sur le vécu conjugal, le soutien reçu lors de la transition à la parentalité, ainsi que les différentes recommandations émanant des répondants.

### *5.3.1. Le résumé du parcours conjugal des répondants avant la grossesse*

Avant d'approfondir la relation conjugale de chacun des participants lors de la transition à la parentalité, il importe d'en connaître l'origine de même que les faits marquants antérieurs. Pour plusieurs répondants (n=7), la rencontre avec le conjoint actuel s'est produite dans un endroit public, lors d'activités sociales (activités hivernales, bar, festivités), alors que pour les autres, elle s'est réalisée au sein de leur milieu de travail (n=2) ou scolaire (n=1). Une dernière participante a, quant à elle, rencontré son conjoint lors de son séjour dans un centre de thérapie pour personnes aux prises avec une dépendance.

Différents aspects positifs et négatifs ont été soulevés par les répondants en ce qui concerne leur perception initiale de leur conjoint ainsi que de leur relation conjugale. Les aspects les plus appréciés en début de relation chez les conjoints réfèrent principalement au fait d'être attentionné et gentil, à la bonne humeur, au sens de l'humour ainsi qu'à une belle apparence physique. Les aspects positifs de la relation conjugale sont liés, pour leur part, au fait de passer beaucoup de temps ensemble et d'avoir une relation simple, sans disputes inutiles.

En revanche, les éléments les moins appréciés chez le conjoint au début de la relation concernent l'impatience, un engagement conjugal ambigu et une grande consommation de drogue ou d'alcool. Lors de l'entrevue, les participants ont eu plus de difficulté à identifier les aspects négatifs de leur relation conjugale à ses débuts; ainsi, seuls le peu de temps passé ensemble et le manque d'intimité ont été soulevés par certains participants (n=4). De ce fait, la majorité des participants (n=6) n'auraient rien changé dans leur relation conjugale avant la naissance de leur premier enfant, bien que certains (n=5) aient mentionné qu'ils auraient apprécié profiter davantage de leur jeunesse pour mieux s'accomplir au plan personnel ou professionnel. Certains aspects ont donc été soulevés, tels que réaliser plus de voyages et d'activités avec leur conjoint,

avoir une meilleure communication, avoir accès à des revenus plus élevés, ainsi qu'avoir complété leurs études.

*Peut-être avoir plus d'argent avant d'avoir un enfant et de terminer mes études. Peut-être aussi travailler la communication avec mon conjoint parce que ça en prend avec un enfant... (Geneviève)*

*J'aurais peut-être aimé qu'on fasse plus d'activités, qu'on voyage plus. Ma blonde n'a pas fini l'école, elle n'a pas d'emploi... qu'on profite plus de la vie et qu'on ait un plus gros salaire familial. (François)*

Au cours de leur relation conjugale, sept participants ont noté la cohabitation comme un fait marquant dans l'évolution de leur couple. La cohabitation faisait alors en sorte que les conjoints se voyaient de façon régulière pour ainsi partager plus de moments et d'événements. De plus, pour certains de ces répondants (n=5), l'achat d'une maison semblait être un préalable pour avoir leur premier enfant ou encore rendre cette possibilité plus concrète.

*Bien, quand on a acheté la maison et le fait de toujours être ensemble... l'avenir d'une famille était plus réel de même. Ça faisait trois ans qu'on vivait chacun de notre côté dans des villes différentes où on se voyait la fin de semaine et parfois les soirs. (Claudine)*

Pour les autres répondants, les événements marquants étaient reliés au fait d'avoir grandement voyagé afin de profiter de leur jeunesse avant d'acquérir un nouveau rôle, soit celui de parent (n=2), à une séparation suivie de fiançailles (n=1) ou encore au fait d'arrêter de fumer afin de concevoir un enfant (n=1). En ce sens, pour certains participants, il y avait divers préalables à réaliser avant de mettre au monde un enfant. Ainsi, certaines conditions devaient être respectées afin que l'enfant soit conçu dans un contexte plus favorable à son sain développement.

*Le fait que j'arrête de fumer la cigarette, il fallait que... ça l'a pris un petit peu plus de temps avant d'avoir un bébé parce que pour mon conjoint c'était sûr que je ne devais plus fumer six mois avant qu'on fasse la conception du bébé. Pour lui c'était la seule chose qu'il demandait sinon il ne voulait pas faire d'enfant. (Sylvie)*

De plus, plusieurs répondants (n=6) ont révélé avoir déjà songé à laisser leur conjoint avant la naissance de leur premier enfant, dont une participante qui a réellement quitté son conjoint. Cette dernière venait tout juste de terminer une autre relation conjugale et elle se disait incapable

d'oublier complètement son ancien amoureux. Elle est donc retournée dans cette ancienne relation pour finalement se rendre compte qu'elle aimait son nouveau conjoint. Ainsi, après trois mois de séparation, son nouveau conjoint et elle ont débuté une relation conjugale en se fiançant et en planifiant leurs projets d'avenir.

*Je n'y ai pas juste pensé, je l'ai déjà laissé parce que je n'assumais pas mes choix, je venais de me séparer de mon ex-conjoint et j'étais indécise, je l'avais encore en tête. Donc, on s'est séparé pendant trois mois... mais je me suis rendue compte que je l'aimais encore... on est revenu ensemble et on s'est fiancé. (Anne)*

### *5.3.2. La mise en contexte de la grossesse*

La mise en contexte de la grossesse permet de bien comprendre la dynamique conjugale vécue par les participants avant la naissance de leur premier enfant, voire avant la grossesse. Ainsi, dans un premier temps, la nature des changements vécus au cours de la grossesse est explorée. Ensuite, il est possible de constater comment les changements ont été vécus en fonction des attentes et des craintes des répondants lors de la grossesse. Finalement, la position des participants, avant la naissance de leur enfant, est présentée, et ce, en ce qui a trait à la communication avec leur conjoint, à l'affection et l'intimité conjugale, à leur situation financière, aux différentes tâches et responsabilités domestiques, ainsi que l'implication de chacun des partenaires dans les préparatifs reliés à l'arrivée de leur enfant. Des informations sont aussi apportées quant à leurs activités et loisirs, à leurs priorités dans la vie ainsi qu'à la vision de leur avenir.

#### *5.3.2.1. La nature des changements*

La naissance du premier enfant apparaît comme une étape très importante pour les participants. En effet, pour huit des onze répondants interrogés, il a été primordial de planifier cet événement au sein de leur couple. Ainsi, les motivations liées au désir de devenir parent se présentaient régulièrement comme une nouvelle étape positive à franchir dans la relation conjugale ou un nouveau défi à relever. Cependant, pour ces participants, il semble essentiel que



certains éléments soient préalablement établis avant la conception de l'enfant, et ce, surtout au plan matériel. En ce sens, les participants ont souligné l'importance de la stabilité des conditions de logement, de l'emploi et de la relation conjugale. Pour d'autres, il s'agissait d'avoir suffisamment vécu leur jeunesse pour ensuite être prêts à vivre l'expérience de la parentalité.

*Ça faisait longtemps qu'on était ensemble et on était prêt, ça faisait deux ans qu'on avait la maison quand même, alors on avait chacun un emploi stable, donc on s'est dit... c'est le moment parfait pour faire un enfant. (Claudine)*

*[...]Un moment donné on a comme vieilli et là, on a décidé d'avoir un enfant. De vivre d'autres expériences de voyage et des choses comme ça avec un enfant, de vivre ça différemment. On trouvait aussi que faire la fête et sortir souvent, on l'avait assez fait et que là, on était prêt à vivre autre chose. (Suzanne)*

Dans d'autres cas (n=2), les répondants désiraient la venue de leur premier enfant dans leur vie, mais pas aussi rapidement. Ces derniers ont donc vu leur relation conjugale évoluer très rapidement lorsqu'ils ont appris qu'ils attendaient un bébé, ce qui a précipité leur décision de cohabiter ou encore de faire l'achat d'une maison. Pour une des participantes, cette rapide évolution conjugale pourrait être reliée à l'écart d'âge avec son conjoint, qui semble avoir engendré une vision différente de la planification de la situation.

*Mon conjoint voulait des enfants, moi aussi, on avait notre maison, on était établi. Je trouve que tout est allé vite au départ dans mon couple, alors j'ai trouvé ça vite aussi l'arrivée de l'enfant. Mais en même temps on a neuf ans de différence, moi et mon conjoint. Alors peut-être qu'on n'est pas rendu à la même place vraiment. (Geneviève)*

Pour une des répondantes, la grossesse n'était pas du tout planifiée, ce qui a créé, chez cette dernière, une remise en question non seulement de son avenir personnel, mais également de son couple. Âgée d'une trentaine d'années, celle-ci a perçu cette grossesse comme son unique chance de devenir mère. Ainsi, elle a fait le choix de garder cet enfant, et ce, indépendamment de l'avis de son conjoint. Par contre, pour celui-ci, l'acceptation de cette grossesse signifiait la fin de leur relation. Finalement, après de longs moments de réflexions et de discussions entre eux, il a finalement accepté la décision de sa conjointe.

*Je voulais la garder parce que j'étais rendue... j'ai accouché, j'avais 34 ans et j'étais rendue à 33 ans et je me suis dit... si je n'en ai pas là, je n'en aurai jamais. Et c'est pour ça que je voulais la garder. C'est sûr que mon chum voulait moins, mais à force d'y penser et d'en parler, il a accepté. (Audrey)*

Tous les répondants à l'étude envisageaient la grossesse positivement dès le début, et ce, peu importe si cette dernière était planifiée ou non. Cependant, le déroulement de celle-ci s'est présenté différemment pour les répondants, tant au plan physique que moral. Ainsi, pour sept des participants, la grossesse n'a pas engendré de changement physique inconfortable. Ce fut plutôt une période agréable et positive dans leur vie, où les femmes étaient bien avec leur corps sans vivre de malaises.

*Des fois, il y a des amis qui disent... moi je n'ai pas aimé ça être enceinte. Moi, j'ai aimé ça, j'étais bien. J'étais bien avec moi-même et physiquement j'étais super bien. (Suzanne)*

*Ça s'est bien passé, j'ai pris soin de moi. Ce n'est pas difficile non plus parce que je n'ai pas eu de malaise, pas eu de mal de cœur ou truc comme ça. (Claudine)*

Pour les quatre autres participantes, la grossesse ne semble pas avoir été une expérience aussi parfaite qu'elles l'imaginaient au plan physique. Ainsi, la fatigue, la prise de poids, les nausées et les vomissements, les reflux gastriques ainsi que les maux de ventre rendaient l'expérience moins agréable. Certaines avaient même hâte que la grossesse soit terminée pour retrouver leur propre corps. Pour sa part, la conjointe d'un répondant a été très malade et, comme il se sentait impuissant pour soulager ses maux physiques, il essayait de pallier à ces derniers en réalisant plus de tâches domestiques afin d'alléger les efforts de sa partenaire.

*Au début, avant de tomber enceinte, j'ai idéalisé le fait de la grossesse. C'est-à-dire que je ne pensais pas que ça allait être comme ça, parce qu'un moment donné, je n'étais pas... j'étais tannée d'être enceinte. Tu viens que tu as comme un... tu as une deuxième peau [...] avec les reflux gastriques, j'ai été malade pendant quatre mois et demi [...]. (Sylvie)*

*Elle était en arrêt de travail, car elle était vraiment malade [...] elle dormait tout le temps, elle avait des maux de cœur [...] je ne pouvais pas vraiment l'aider, mais je faisais plus de tâches. (Paul)*

Au plan moral, l'expérience des participants s'avère également mitigée. Ainsi, pour la majorité des répondants (n=6), la grossesse semble avoir été un événement heureux et positif, qui a contribué à rapprocher les conjoints qui passaient alors plus de temps ensemble. La réalisation des préparatifs pour l'arrivée de l'enfant permettait aux conjoints de penser aux différents aspects entourant celle-ci et d'avoir encore plus d'activités communes à partager.

*Au niveau moral, c'était positif, j'étais contente et mon conjoint aussi alors on était heureux et ça se passe bien en plus. On a eu beaucoup de temps pour penser à quand il allait arriver et tout ça, qu'est-ce qu'on allait faire. (Claudine)*

À l'inverse, l'expérience de la grossesse, qui était au départ perçue positivement par certains participants (n=5), a été vécue plus difficilement au plan moral. Ainsi, la présence de certains désagréments a été ressentie chez ces femmes enceintes, notamment en ce qui concerne l'anxiété et le stress, la peur de ne pas être à la hauteur des besoins du fœtus, le manque de patience et l'irritabilité, ainsi qu'un moral plus faible. Dans un tel état d'esprit, la poursuite des activités professionnelles a constitué un défi de taille pour certaines d'entre elles (n=2) qui se sentaient épuisées physiquement et psychologiquement. D'autres (n=3) ont, en revanche, bénéficié d'un retrait préventif qui a amplifié leur sentiment de solitude et d'ennui. Les hommes (n=2), quant à eux, n'ont pas souligné de désagrément pour eux-mêmes; toutefois, ils avaient l'impression que leur conjointe était plus fragile et sensible à leur environnement. Malheureusement, ces petits désagréments pouvaient interférer négativement dans la relation conjugale, et ce, en créant des conflits.

*J'ai été retirée tout de suite de mon milieu de travail, alors des fois, le temps était très long. ...]. J'étais un peu moins de bonne humeur, j'étais un peu plus irritable, ça pouvait peut-être parfois créer des tensions. (Maude)*

*Au cours de la grossesse, ma conjointe... ses émotions étaient... vraiment changeantes, elle était très, très, très émotive, je la sentais souvent... pas découragée, mais... elle avait peur de mal faire les choses. [...] Sur le moral, on a travaillé ensemble et je pense que dans l'ensemble on s'en est bien sorti. (François)*

En ce qui concerne la relation conjugale, il a été possible, pour la majorité des participants (n=8), d'identifier des changements majeurs au sein de leur relation conjugale au cours de la grossesse. Certains ont mentionné avoir constaté une plus grande maturité individuelle et

conjugale, en raison de la présence d'un nouveau rôle, d'un nouvel objectif de vie. En ce sens, le partage d'un objectif commun, c'est-à-dire la conception d'un enfant, aurait rendu les partenaires plus attentifs aux besoins de l'autre. Ainsi, une plus grande attention portée entre les conjoints les aurait rapprochés dans ce nouveau défi.

*On a pris de la maturité, je pense qu'on était plus proche à partir du moment où elle était enceinte. Plus près l'un de l'autre, plus à l'écoute un de l'autre. On avait un objectif de vie important. (François)*

Cependant, d'autres ont vécu différemment l'expérience de la grossesse. Ainsi, certains (n=3) ont davantage soulevé des aspects négatifs engendrés par la grossesse, tel qu'une diminution de l'intimité conjugale et sexuelle en raison des malaises physiques et moraux vécus par la femme. De ce fait, ces éloignements entre les partenaires ont entraîné, à l'occasion, des conflits conjugaux au cours de la grossesse.

*C'est sûr qu'au niveau sexuel, il y a eu des changements, c'était moins fréquent, parfois ça pouvait créer des froids... parfois, j'avais moins envie de mon conjoint et je le sentais plus loin de nous. (Audrey)*

#### 5.3.2.2. Les attentes et craintes des participants au moment de la grossesse

L'expérience de la transition vers la parentalité a constitué un changement important dans la vie des participants et chacun d'entre eux a visualisé et vécu l'expérience différemment en fonction de son bagage de vie. Ainsi, les répondants ont révélé les différentes attentes qu'ils avaient au cours de la grossesse. En ce qui concerne celles entourant l'arrivée de l'enfant, plusieurs participants (n=9) espéraient avoir un bel enfant en santé qui aurait un tempérament agréable. Les parents ont également souligné l'importance qu'il y ait la présence d'une complicité entre eux et l'enfant ainsi qu'une bonne adaptation de toute la famille. Les participants ont aussi soulevé certaines inquiétudes par rapport à l'enfant, mais également par rapport à eux-mêmes, car ils souhaitaient vivre une première belle expérience sans embuche avec cet enfant afin d'en vouloir d'autres.

*Je voulais qu'elle soit en santé, parfaite, pas trop chialeuse. J'espérais que tout se passe bien avec le bébé, qu'on s'aime tous. Je voulais aussi qu'elle soit belle, j'avais peur de ne pas la trouver belle. (Audrey)*

*Je voulais qu'elle soit belle... qu'elle soit en santé, pas malade. Qu'elle ne pleure pas tout le temps, qu'elle soit bien. Ça serait difficile sinon. J'espérais que tout soit parfait avec le premier. (Geneviève)*

Pour leur part, les deux autres répondants ont précisé ne pas avoir eu d'attente particulière entourant l'arrivée de l'enfant, car l'idéalisation de la grossesse qui s'est avérée décevante les rendait amers et craintifs à l'idée de développer des attentes envers leur enfant à naître. Ces participants préféraient attendre le moment venu afin d'éviter de vivre une autre déception.

*Mes attentes... je m'attendais que... c'est embêtant, on dirait que je ne m'en faisais pas parce que j'ai tellement idéalisé la grossesse et j'ai tellement été déçue. Je me suis dit... je vais être malheureuse si je vis autant de déception. J'avais peur de me faire des attentes... (Sylvie)*

En ce qui concerne leur nouveau rôle de parent, tous les répondants (n=11) s'attendaient à être, eux-mêmes ainsi que leur partenaire, de bons parents et à aimer leur enfant inconditionnellement. Ils se percevaient déjà comme des futurs parents présents et disponibles pour leur enfant, à l'écoute de ses besoins en s'entraidant et en partageant les tâches et les responsabilités avec leur conjoint.

*On ne savait pas comment on allait être avec l'enfant... mes attentes... je m'attendais à ce qu'on soit de bons parents, d'être là pour l'enfant et pour nous. Je m'attendais qu'elle assume bien son rôle de mère. Qu'on réponde à ce que l'enfant a besoin. (Bernard)*

*C'est sûr d'être une bonne mère, d'être là pour mon bébé, de l'aimer et que ça se passe bien. Qu'on fasse les choses égales, qu'on fasse une bonne équipe. (Maude)*

Une seule participante a ajouté qu'elle espérait devenir plus patiente avec la venue d'un enfant, car dans la vie de tous les jours, elle estimait être une personne très impatiente. Ainsi, elle s'attendait à ne plus utiliser la violence verbale et elle souhaitait ne plus fuir les situations qui l'impatientaient. Elle a toutefois déclaré ne pas avoir eu ces types de craintes par rapport à son futur enfant

*Comme mère, je m'attendais à pratiquer ma patience, je suis peu patiente. Il est déjà arrivé que je sois méchante quand je m'impatiente... de partir de là... je n'aime pas ne pas être comprise. Mais je ne m'inquiétais pas avec le bébé. (Anne)*

En ce qui a trait aux attentes conjugales des répondants lors de la grossesse, six d'entre eux n'anticipaient aucun changement particulier. Ils s'attendaient à ce que leur relation reste la même, que tout se déroule bien et que leur couple conserve ses bonnes habitudes conjugales. Ainsi, ces six répondants souhaitaient conserver une bonne communication, une belle complicité et des moments conjugaux de qualité. Pour ces participants, il s'agissait d'ajouter un nouveau rôle, soit celui de parent, sans que les autres soient affectés par la venue d'un premier enfant.

*Je m'attendais que ça reste comme avant, sans rien de différent. Que notre relation n'en souffre pas... qu'il n'y ait pas plus, pas moins, qu'on s'aime et qu'on partage les choses comme avant... (Manon)*

*À tous les plans, qu'il n'y ait pas de changement, qu'on continue à se combler de bonheur. Qu'on ait des moments à nous pour parler, s'aimer et s'amuser. (Audrey)*

Deux autres participants s'attendaient, quant à eux, à ce que la venue d'un enfant les rapproche de leur conjoint. Ils percevaient la venue de leur enfant comme un objectif et un accomplissement commun, donc un partage conjugal de temps et d'amour. En d'autres mots, ils se voyaient passer plus de temps avec leur conjoint pour ainsi favoriser les échanges et les activités. Ces participants percevaient l'arrivée de leur enfant comme un élément romantique qui viendrait ajouter un plus à leur relation conjugale étant donné que son arrivée était perçue positivement.

*J'avais une vision romantique de la parentalité. Je m'attendais que la grossesse et l'arrivée de l'enfant nous rapproche comme on aurait à s'occuper de l'enfant ensemble... Que ça nous rende plus amoureux encore comme c'est une joie d'avoir un enfant... c'est l'accomplissement de quelque chose. (Geneviève)*

À l'inverse d'une relation plus positive, un des participants s'attendait à ce que l'arrivée d'un premier enfant entraîne des difficultés conjugales. Il était d'avis que ce changement entraînerait des hauts et des bas dans son couple et que l'expérience de la parentalité lui demanderait des efforts, de même qu'à sa partenaire. Ce répondant s'attendait à ce que sa relation

de couple soit mise en arrière-plan, puisqu'un enfant demande beaucoup d'attention et de soins, ce qui viendrait réduire le temps consacré à la relation conjugale.

*Je m'attendais un peu... qu'on allait devoir fournir beaucoup d'efforts. Que tout ne serait pas rose... qu'il y aurait des bouts plus difficiles et plates [...] ce n'est pas rien un enfant, notre couple va passer en dernier. (François)*

Pour leur part, les deux derniers répondants ont souligné n'avoir eu aucune attente particulière par rapport à leur situation conjugale. Ils ne pensaient pas au devenir de leur couple, mais bien à la grossesse et à l'arrivée de l'enfant. Ils ne se projetaient pas dans l'avenir en tant que couple, mais plutôt comme parents.

*Je m'attendais à... à rien de spécial, en fait je n'avais pas d'attente pour ça. Je ne pensais pas à ça, je voyais juste l'arrivée du bébé. (Paul)*

En ce qui concerne les craintes des participants par rapport à l'arrivée de l'enfant, l'ensemble d'entre eux en ont éprouvées (n=7). Ainsi, pour certains répondants, il a été question que le bébé ne soit pas en santé ou encore qu'il ne soit pas beau, pour d'autres, que l'accouchement ne se passe pas bien. Certains (n=3), ont eu des inquiétudes étant donné la présence de trisomie, de maladies particulières ou d'handicaps physiques au sein de leur famille ou dans leur entourage. Pour les autres (n=4), il s'agissait d'une peur sans fondement concret, mais clairement présente comme possibilité dans leur esprit. Une participante était ainsi habitée par une forte crainte d'accoucher d'un bébé mort-né, et ce, malgré une grossesse sans risque ainsi qu'une santé sans problème apparent. Certains participants avaient peur qu'il y ait des complications à l'accouchement qui occasionneraient des problèmes chez leur enfant, tandis que d'autres avaient peur d'avoir de mauvaises surprises à la naissance.

*J'avais peur d'avoir un enfant difficile ou laid, un enfant qui n'était pas normal, qui était atteint de je ne sais pas quoi. Cette peur-là, je l'ai depuis que je suis jeune, j'ai une de mes cousines qui est trisomique, alors on dirait que j'ai tiqué là-dessus... j'ai peur qu'il soit trisomique ou qu'il aille quelque chose. (Geneviève)*

*J'avais peur de le perdre à la naissance. J'avais peur qu'il soit malade ou encore qu'il arrive une complication et que je ne puisse pas le ramener à la maison. Pourtant, on voyait à l'échographie que tout était beau et les suivis chez le médecin étaient aussi très beaux. Alors il n'y avait pas vraiment de raison de croire ça. (Anne)*

Pour leur part, quatre participants, n'ont pas ressenti de craintes particulières entourant l'arrivée de l'enfant, car tous les examens de grossesse indiquaient une situation positive. Ainsi, l'accouchement ne semblait pas un problème pour eux, et ce, principalement chez les participants de sexe masculin.

*Rien de spécial... je ne m'inquiétais pas de rien, tout semblait être normal aux échos et aux examens. (Bernard)*

Au sujet de leur nouveau rôle de parent, tous les participants, sauf un, ont soulevé l'inquiétude de ne pas être de bons parents ou encore que leur conjoint rencontre cette difficulté. Ils craignaient de ne pas être en mesure de répondre adéquatement à tous les besoins de leur enfant ou encore de ne pas savoir comment interagir avec ce dernier. Ces craintes ont provoqué des remises en question chez certains participants en ce qui concerne leur habileté à devenir parent. Il importe de souligner que ces doutes ont été davantage soulignés par deux des participantes qui ont révélé ne pas savoir comment être une mère étant donné qu'elles n'avaient pas d'exemple auquel elles pouvaient se référer. De plus, l'une d'elles se demandait si elle aimerait être une mère, car elle et son conjoint n'envisageaient pas d'avoir d'enfant.

*Je te dirais... peur qu'on ne puisse pas lui donner tout ce dont il a besoin, de manquer à un besoin quelconque, de ne pas savoir quoi faire quand le faire. C'est drôle, je me posais ça comme question une fois enceinte... (Claudine)*

*Le fait qu'on a été longtemps à ne pas vouloir d'enfant, j'avais un petit peu peur de... est-ce que je vais aimer ça? Est-ce que c'est vraiment la vie que je veux? Vais-je être une bonne mère? Comme je n'ai pas vraiment eu de mère, je me demandais si j'étais vraiment capable d'en être une... (Suzanne)*

Pour sa part, un des répondants s'est dit très confiant envers le nouveau rôle qu'il aurait à jouer avec sa conjointe. Il n'avait aucune crainte concernant leurs capacités parentales. Toutefois, sa conjointe, qui était aussi l'une des participantes à l'étude, se demandait si leur couple avait les capacités parentales nécessaires afin de combler tous les besoins de leur enfant. Cette dernière a aussi vécu plusieurs peurs, dont celles que son enfant ne l'aime pas. Elle avait faiblement confiance en ses capacités à devenir une bonne mère. De plus, elle craignait de ne pas avoir suffisamment de ressources financières pour répondre adéquatement aux besoins de sa famille.



*Aucune crainte. J'étais confiant que moi et ma conjointe allions être bons. (François)*

*Un millier d'attentes à peu près, mais ce serait trop long à expliquer. Être une bonne mère, de bons parents en général. Comblé l'enfant de tout ce qu'il a besoin... qu'il m'aime... de s'en sortir financièrement, d'essayer de ne pas avoir trop de misère. (Anne)*

Finalement, l'aspect conjugal ne semblait pas être inquiétant pour cinq des participants lors de l'arrivée de l'enfant, car ils ont précisé qu'aucun élément à cet égard ne les rendait craintifs. En revanche, il a été possible, pour les autres répondants (n=6), de soulever la peur de manquer de temps pour leur couple et de s'oublier comme amoureux. En d'autres mots, certains craignaient de devenir des parents qui négligent leur relation amoureuse et qui sont incapables de partager autre chose que ce qui entoure l'enfant. Une participante avait même déjà abordé ce sujet avec son conjoint, car il s'agissait d'un aspect important pour elle.

*Qu'on manque de temps juste pour nous deux, qu'on ait de la difficulté à prendre soin de notre couple. Qu'on se perde dans la routine de l'enfant. (Claudine)*

*[...] très vite, on a mis les points sur les « i » en disant... il faut rester un couple pareil. On s'était déjà parlé de ça, on va se garder au moins des fois une journée qu'on va le faire garder et on va sortir juste tous les deux en tant que couple et non en tant que parents, mais le dire et le faire c'est deux choses bien différentes. (Manon)*

Plus particulièrement, une participante avait peur pour son avenir conjugal, car la venue de l'enfant n'était pas prévue ni désirée par le conjoint au début de la grossesse. Ainsi, cette dernière craignait de se retrouver seule dans cette aventure si la relation conjugale devait en souffrir. Elle était consciente que les besoins de l'enfant passeraient d'abord, mais elle avait peur que ce ne soit pas un sentiment partagé par son conjoint.

*C'est sûr qu'on aurait pu se laisser. Ça c'était ma crainte du début quand je lui ai dit que je gardais quand même l'enfant s'il ne le voulait pas. C'était plus ça ma crainte... de me ramasser toute seule. Comme il ne voulait pas vraiment de l'enfant au début, j'avais peur de voir ce qu'allait devenir notre couple à la naissance... comme l'enfant passerait avant. (Audrey)*

### 5.3.2.3. La position des répondants dans leur vie conjugale avant la naissance de l'enfant

Dès la grossesse, les répondants ont affirmé qu'ils avaient déjà constaté certains changements dans leur relation conjugale, et ce, à différents égards, notamment en ce qui concerne la communication, l'affection et l'intimité conjugale, la situation financière, les tâches et les responsabilités ainsi que les activités et les loisirs. Ainsi, il a été possible d'identifier certains aspects de la grossesse qui ont favorisé des rapprochements dans leur couple. Pour la plupart des participants (n=10), la participation mutuelle au déroulement de la grossesse rendait l'expérience positive et favorable à leur union. En d'autres mots, plusieurs éléments rendaient les conjoints plus près l'un de l'autre, tels que le fait d'adopter de bonnes habitudes alimentaires, de flatter la bedaine de la future maman pour ressentir les mouvements du bébé, de se présenter aux rendez-vous médicaux ensemble, de discuter de différents sujets entourant l'enfant, de prendre des photos, de préparer la chambre et d'acheter les biens essentiels pour l'arrivée du bébé, ainsi que de participer aux cours prénataux. En ce sens, ces participants ont eu le sentiment de vivre la grossesse ensemble, de s'y intéresser et d'y participer.

*Je dirais le fait qu'il veule le sentir bouger... qu'il en profite aussi, qu'il participe à la grossesse. Qu'il soit là aux rendez-vous ou quand j'ai besoin de son aide. (Claudine)*

*La bedaine, les photos, on prenait des photos. Quand il touchait au bébé, le bébé donnait des coups, des affaires comme ça. On a fait la chambre de la petite ensemble... (Maude)*

Pour une seule répondante, les rapprochements observés dans son couple ne sont pas directement reliés à la grossesse, mais au fait que cette dernière ait été retirée de son milieu de travail à des fins préventives. Les conjoints se sont alors rapprochés, car ils avaient plus de temps pour réaliser des activités ludiques ensemble.

*Le fait que je ne travaille pas, que j'étais en congé maladie. C'est sûr que j'avais plus de temps pour faire des choses avec lui. On allait faire du quatre roues et des activités comme ça... [...] On n'était pas plus près avec la grossesse, on avait juste plus de temps pour faire ce qu'on faisait avant. (Geneviève)*

À l'inverse, il a été possible pour une grande partie des répondants (n=7) d'identifier certains éléments qui ont créé de la distance dans leur relation conjugale. Ainsi, deux participants ont précisé que leur vie sexuelle a été éteinte au cours de la grossesse, ce qui rendait parfois la proximité entre conjoints plus fragile. D'autres participants (n=5) ont, quant à eux, identifié la présence de comportements ou d'attitudes chez eux ou chez leur partenaire qui, à leurs yeux, nuisaient à leur relation conjugale, tels que des humeurs variables, un manque d'intérêt envers les changements physiques engendrés par la grossesse (ex. : s'intéresser au ventre de la femme enceinte), ainsi que le besoin d'avoir des contacts réguliers avec sa mère.

*C'est sûr que les relations sexuelles il y en avait vraiment moins. Des fois j'étais plus fatiguée, moins enthousiaste, des choses comme ça... j'ai travaillé tout le long de ma grossesse, alors ça arrivait. (Audrey)*

*Peut-être le fait que j'avais vraiment besoin de ma mère. Si j'avais des questions, c'est à ma mère que je les posais et j'étais souvent avec ma mère au téléphone, j'étais souvent chez elle. Alors, ça nous a peut-être éloignés dans ce sens-là, je voyais que ça le dérangeait un peu. (Anne)*

D'autres facteurs ont aussi été nommés par des répondants (n=2) afin d'expliquer la distance ressentie dans leur relation conjugale lors de la grossesse. Ainsi, un des répondants a considérablement augmenté ses heures de travail afin d'être plus disponible lors de l'arrivée de leur enfant. Pour sa part, la deuxième répondante considère que son conjoint n'était pas très présent, car ce dernier acceptait toutes les invitations de ses amis à faire la fête. Conséquemment, il était souvent absent de la maison, ce qui a engendré de nombreux désaccords et des conflits entre eux.

*Il est travailleur autonome... le fait qu'il se dépêchait pendant la grossesse. Il possède une partie de la ferme et une érablière, alors le fait d'en faire le plus possible avant que le bébé arrive. Il pourrait comme ça avoir plus de temps avec nous après. (Claudine)*

*Ses amis. Mon chum il a le don de... ses amis toxiques que j'appelle dans le couple... tout le temps là, tout le temps... ah! Viens, on va aller là, viens on va aller faire ci, viens... C'était souvent à mes dépens, alors finalement c'était ça qui était le plus problématique, il n'était pas là. (Geneviève)*

### *La communication*

Les répondants (n=6), dont les trois participants de sexe masculin, ont majoritairement soulevé une plus grande facilité à communiquer chez les femmes que chez les hommes avant l'arrivée de l'enfant. Ainsi, les femmes parlaient plus et se confiaient davantage à leur conjoint que l'inverse. Ces six participants affirment qu'ils finissaient généralement par bien se comprendre et s'entendre avec leur partenaire, bien qu'ils soient d'avis qu'une meilleure communication aurait parfois permis d'éviter certains conflits. Cependant, une des participantes a été très insatisfaite de la communication qu'elle entretenait avec son conjoint avant l'arrivée de son enfant. Elle considère qu'ils ne communiquaient pas assez, car elle ressentait le besoin de partager davantage avec son conjoint, mais selon cette dernière, son partenaire n'était pas réceptif. Il considérait que leurs échanges étaient amplement suffisants, ce qui provoquait chez elle un certain inconfort.

*On a toujours bien communiqué... je suis une personne qui parle beaucoup plus que lui.. Et oui, des fois, on se chicane là-dessus, mais ça se replace. (Manon)*

*J'ai toujours trouvé qu'on ne communiquait pas assez et qu'on n'avait pas assez d'interactions, mais pour lui c'est correct. Et il le dirait lui-même... bien c'est correct... mais moi j'en ressors insatisfaite, je suis freinée, ce qui m'agace parfois. (Geneviève)*

Pour leur part, deux autres participants considèrent qu'avant la naissance de leur enfant, leur niveau de communication avec leur conjoint était acceptable, bien qu'ils soient d'avis qu'ils parlaient peu ensemble. Ces derniers ne parlaient pas de tous les sujets parce qu'ils considèrent ne pas avoir besoin de tout partager et de tout savoir en ce qui a trait à leur partenaire. À leur avis, tout ne vaut pas la peine d'être dit, préférant ainsi discuter que des sujets essentiels à leur bon fonctionnement et évitant parfois de faire part de leurs mécontentements. En fait, ces participants affirment être satisfaits des échanges avec leur conjoint, bien que ces derniers demeurent limités.

*On n'avait pas vraiment de problème, c'était bien. Je pense que des fois on ne se disait pas tout, mais c'est correct comme ça aussi. On ne se cache pas rien, mais je veux dire... il y a des choses qu'on ne s'entend pas et je pense que ça ne vaut pas la peine de toujours répéter. (Suzanne)*

Les autres participants (n=3) ont, quant à eux, souligné une bonne communication avec leur conjoint. Ils estiment avoir eu de sains échanges sur différents sujets qu'ils aient été en accord ou non. Ainsi, l'ouverture à l'autre, l'écoute et le respect semblaient être importants afin qu'ils conservent un bon niveau de communication. Pour une des participantes, une communication de qualité est essentielle afin d'assurer le bon fonctionnement de sa relation avec son conjoint et d'éviter de retomber tous les deux dans leur dépendance aux matières illicites.

*On était capable de se dire qu'est-ce qui marche ou pas, on était capable de se le dire correctement, sans se le garrocher... il n'y avait donc pas d'accumulation. (Claudine)*

*On communiquait beaucoup tous les deux parce qu'on est des anciens dépendants, bien on est des dépendants, alors on se parlait beaucoup de tout, de nos craintes encore plus, de toutes nos affaires pour ne pas retomber dans tout ça... (Audrey)*

Ainsi, bien qu'il y ait eu différents types de communication dans le couple lors de la grossesse, lors de l'entrevue, plusieurs participants ont pu échanger sur les principaux sujets à l'origine de conflits au sein de leur couple. Ces derniers concernaient les tâches domestiques et le budget familial (n=5), la trop grande charge de travail professionnel (n=1), la vie sexuelle insatisfaisante (n=1), ainsi qu'un engagement conjugal trop ambigu (n=1). Pour leur part, les trois participants estimant avoir un faible niveau de communication dans leur relation conjugale ont révélé ne pas se rappeler avoir eu à faire face à des sujets conflictuels au sein leur couple avant la naissance de l'enfant.

Les répondants ont également été interrogés afin de connaître les sentiments qu'ils éprouvent généralement lorsqu'ils discutent avec leur partenaire de différents sujets où il y a présence de désaccords. Trois participants estiment être satisfaits à la fin de ces discussions, et ce, peu importe les résultats de celles-ci. Ainsi, bien qu'il soit impossible d'être parfaitement d'accord sur tous les sujets, l'ouverture d'esprit par rapport à l'opinion de son partenaire semble être la clé de la satisfaction conjugale. En ce sens, être conscients que personne ne détient la vérité absolue permet de percevoir les côtés positifs et constructifs des conversations afin d'en arriver à des compromis.

*Je pense être satisfaite, car je ne le prends pas personnellement, je vais plutôt essayer de voir le positif dans nos conversations et essayer d'en retirer le constructif. J'essaye d'être ouverte quand on n'est pas d'accord parce qu'on n'a pas toujours raison et je me dis qu'il a autant le droit que moi de donner son avis. (Sylvie)*

Toutefois, pour la majorité des participants (n=6), la présence de désaccords laisse plutôt un sentiment de frustration et d'insatisfaction étant donné l'impression d'être incompris et de ne pas être pris en compte. Ainsi, ces sentiments plutôt négatifs leur demandent plus de temps afin d'arriver à conclure leurs discussions, car seul le passage du temps permet une nouvelle ouverture à l'autre. Au final, il est possible de réussir à réaliser des compromis lorsque les deux partenaires semblent réceptifs aux propos de l'autre.

*Parfois, les discussions sont longues, je n'ai pas toujours l'impression d'être comprise et ça peut être frustrant parce qu'il n'est pas réceptif. Je lui dis toujours ce que j'ai à dire, mais on est souvent en désaccord. Quand ça l'arrive, il ne faut pas se parler tout de suite, on a besoin de temps pour en rediscuter plus tard. (Manon)*

Pour leur part, deux répondants affirment ressentir de la tristesse et de l'anxiété lors de désaccords avec leur conjoint. Ceux-ci seraient le fruit du manque de confiance en eux, ce qui restreint leur capacité à s'affirmer afin de faire valoir leur opinion. Ainsi, il est fréquent que seule l'idée prônée par leur partenaire soit retenue, et ce, parfois même au détriment de leurs propres valeurs. De ce fait, le faible niveau de communication entre les partenaires rend plus difficile le partage des sentiments et des opinions, surtout lorsque les partenaires ne sont pas d'accord sur un même sujet.

*Je ne suis pas une personne qui parle beaucoup. Parfois, je me renferme sur moi-même et je préfère ne pas parler même si je ne suis pas d'accord avec lui. Alors, des fois ce n'est pas toujours bon. J'aimerais vraiment ça être plus ouverte, car je viens peinée quand je pense à ces discussions où je ne suis pas d'accord. J'en viens même à faire de l'anxiété. (Audrey)*

Malgré tout, chez la majorité des participants (n=8), la présence de désaccords n'engendre pas automatiquement des conflits. Ainsi, bien qu'il puisse être long et difficile d'arriver à s'entendre sur un sujet délicat entre les partenaires, l'utilisation de compromis s'avère essentielle afin d'éviter les conflits. La présence de respect et l'absence de jugement entre les partenaires

permettent alors d'arriver à discuter afin de trouver une solution satisfaisante pour les deux parties.

*On arrive toujours à trouver un point d'entente en respectant nos valeurs et nos pensées. Rares sont les fois où l'on se chicane vraiment. On ne juge pas l'autre et je crois que c'est ce qui nous permet d'arriver à faire de bons compromis. (Claudine)*

Trois des participants ont admis que plusieurs des désaccords qu'ils ont avec leur partenaire se transforment en conflits en raison du sentiment de frustration qui les habite lorsqu'ils ne se sentent pas bien compris. Ainsi, les traits de personnalité plus impulsifs rendent difficile la prise de temps pour réduire la présence de sentiments négatifs, car l'obtention d'une solution doit être immédiate. Cette confrontation engendre donc des comportements défensifs et de fermeture par rapport à l'interlocuteur. Enfin, à la suite des conflits, les frustrations s'estompent pour laisser place à un compromis.

*Généralement, quand on a un désaccord, je ne me sens pas bien compris. J'ai l'impression que mon vécu avant notre relation n'est pas considéré. Cela vient me frustrer et avec mon caractère impulsif ça devient un conflit. C'est plus elle qui va finir par venir me voir pour qu'on termine d'en parler et qu'on s'entende sur un point de vue. (François)*

### *L'affection et l'intimité conjugale*

En ce qui a trait à l'affection générale démontrée entre conjoints, sept participants se sont dits plutôt satisfaits de leur situation avant la naissance de leur premier enfant. Pour leur part, quatre participants ont mentionné qu'il y aurait eu place à une amélioration, car leur partenaire était peu démonstratif à leur égard. Ces derniers auraient aimé recevoir plus de marques d'affection provenant de leur conjoint. À ce sujet, les trois hommes participant à cette étude se sont dits satisfaits de l'affection démontrée par leur conjointe ainsi que de sa réciprocité. Dans une même union, il est donc possible de constater des divergences dans la vision de la situation quant à la réciprocité de l'affection à l'égard de son conjoint.

*Ça allait bien. C'est pas mal mutuel... on a une bonne entente, ça vient des deux et on s'aime... (Bernard)*

*Ce n'est pas un gars très démonstratif. Alors il faut travailler fort pour qu'il démontre quelque chose... moi je suis bien colleuse alors c'est sûr que je voudrais que mon chum me colle plus. (Manon)*

En ce qui a trait à l'intimité sexuelle avant la grossesse, la presque totalité des participants (n=10) se sont dits satisfaits de cet aspect de leur relation avec leur partenaire. Ainsi, aucune difficulté particulière n'a été soulevée par ces dix répondants. Cependant, une participante était insatisfaite de la fréquence de ses relations sexuelles avec son conjoint, avant et pendant sa grossesse, estimant que la libido de son amoureux était et est encore trop peu élevée. Ce sujet a été et est toujours un sujet de discorde au sein de son couple. Cette femme considère que même si une relation conjugale ne doit pas se baser uniquement sur l'intimité sexuelle, il s'agit par contre d'un volet important et non négligeable. Lors de l'entrevue, cette répondante a souligné appréhender les prochaines années de vie commune avec son conjoint, estimant que ce dernier avait très peu de libido alors qu'il n'est que dans la trentaine.

*On est jeune et on a de la misère à le faire une fois par semaine, ça ne va pas bien. C'est pour ça qu'on s'est souvenu de la date qu'on l'a fait. J'en rie parce qu'il n'y a tellement pas juste ça dans la vie, mais des fois c'est important de sentir que ça va bien de ce côté-là, on ne se le cachera pas. Les seules fois où on se chicanait un petit peu c'était à cause de ça. J'étais... voyons! Ça ne se peut pas qu'à 30 ans tu n'aies pas de libido. (Sylvie)*

Chez certains participants, c'est seulement au cours de la grossesse que des changements dans leur vie sexuelle ont été constatés. Pour deux répondants, une diminution de la fréquence des relations sexuelles a été remarquée en raison de douleurs lors des rapports sexuels ou encore de complications reliées à la grossesse. Toutefois, ces répondants ne s'inquiétaient pas de cette situation étant donné leur belle complicité à cet égard avant la grossesse. Pour d'autres (n=6), la diminution marquée dans la fréquence de leurs rapports sexuels a été associée à de la fatigue ou encore à une diminution de l'intérêt de la part de l'un ou de l'autre des conjoints. Pour une participante, le retrait préventif est venu affecter son moral, ce qui rendait plus difficile l'accomplissement de certaines activités sexuelles.



*On n'avait plus vraiment de sexualité après trois mois parce que le bébé était vraiment placé bas et ça faisait vraiment mal quand on avait une relation sexuelle. On savait que c'était temporaire parce qu'avant ça allait vraiment bien. (Manon)*

*Relativement bien, c'est juste que des fois j'étais plus fatiguée ou bien quand il y en a un que ça ne lui tente pas... c'était moins souvent qu'avant, mais sinon ça allait bien, des fois ça dépendait de mon humeur aussi parce que comme j'ai dit tantôt j'ai eu une période plus « down ». (Maude)*

Seulement deux des répondants ont souligné n'avoir éprouvé aucun changement concernant leur intimité sexuelle au cours de la grossesse. Ainsi, ces derniers ont simplement adapté leurs pratiques sexuelles en fonction de l'évolution de la grossesse.

*Non... rien de différent... c'est juste qu'avec la bedaine un moment donné faut faire avec. (François)*

### *La situation financière*

Avant la naissance de l'enfant, la situation financière des conjoints s'avérait différente d'un répondant à l'autre, et ce, autant en ce qui concerne le partage des responsabilités financières que le revenu de chacun des partenaires. Avant la grossesse, trois des répondants géraient individuellement leurs revenus et leurs dépenses, ce qui impliquait une organisation personnelle de leur propre portefeuille sans avoir à rendre des comptes à leur partenaire. Cette façon de procéder réduisait les risques de créer des conflits conjugaux.

*Mon conjoint a toujours trouvé que je suis plus dépensière que lui, mais c'est comme je te dis, avant on a toujours été plus indépendant de ce côté-là. Les finances... il a toujours gagné plus que moi aussi, toujours payé ses affaires, la maison et tout ça. Moi je payais ma voiture, mon loyer, mon téléphone, ces affaires-là. (Sylvie)*

Cependant, pour une de ces trois participantes, les difficultés éprouvées par son conjoint afin d'administrer convenablement son budget, en raison de ses problèmes de consommation, l'obligeait à utiliser ses propres ressources pour faire face aux obligations financières de ce dernier. Cette répondante espérait donc que cette situation évolue pour le mieux avant la venue de leur enfant.

*Avant l'enfant, j'avais plus de sous, j'en avais plus qui rentrait... c'était souvent moi qui finalisait les mois parce que lui dépensait plus... surtout en consommation, mais c'était correct, il disait que ça changerait quand l'enfant allait arriver. (Geneviève)*

Les huit autres répondants assumaient conjointement les dépenses de leur couple avant la naissance de leur enfant. Parmi ces huit répondants, quelques-uns (n=3) vivaient cette expérience sans problème, car ils avaient une vision identique des dépenses à effectuer. Ainsi, ces derniers avaient un compte bancaire conjoint sans se préoccuper de la provenance des revenus et des motifs des dépenses. Chacun faisait confiance à son partenaire. Il s'agissait donc d'un partage mutuel de la gestion des revenus et des dépenses, où la confiance et le respect des manières de gérer les finances étaient présents.

*On s'est toujours bien entendu. On a un compte conjoint, on met tout notre argent là-dedans et on ne se pose pas de questions. Si moi je m'achète quelque chose, il ne fera pas... eh voyons! Tu as acheté ça nana... il considère que... il paye son hockey, ses affaires et quand il a besoin de quelque chose, il va se l'acheter et la même chose pour moi. Chacun de notre côté on n'abuse pas et on ne s'est jamais obstiné à cause de l'argent. (Suzanne)*

Parmi ces huit répondants, il y en a cinq pour qui le partage des responsabilités financières et du compte conjoint, même avant l'arrivée de l'enfant, engendrait des tensions conjugales. C'était même la principale source de tensions et d'inconforts individuels, conjugaux et financiers au sein de leur couple. Les répondants ont ainsi soulevé du stress à cet égard, ce qui affectait leur bien-être conjugal.

*Correct. Des fois ça crée de petits conflits. Surtout depuis qu'on a acheté la maison. Il n'y a pas mettons... quelqu'un qui fait une dépense et l'autre chiale, c'est plus que ça crée du stress financier comme on est deux à gérer. Alors, on parle plus d'argent qu'on parlait avant et on n'est pas tout le temps d'accord. (Maude)*

### *Les tâches et les responsabilités*

Le partage des tâches et des responsabilités quotidiennes est un aspect important de la vie conjugale, que ce soit avant ou après la naissance d'un enfant. Chez cinq participants, avant la naissance de l'enfant, les tâches et les responsabilités domestiques étaient réparties en fonction

des rôles traditionnels accordés en fonction du genre. Ainsi, chez ce groupe de répondants, les femmes effectuaient plus de tâches et de responsabilités domestiques à l'intérieur du domicile, tandis que les hommes assumaient la gestion de l'entretien du terrain. Dans certains de ces couples (n=5), les hommes étaient également les principaux pourvoyeurs qui s'attendaient, après leur journée de travail, de pouvoir profiter de leurs temps libres pour effectuer des activités ludiques avec ou sans leur conjointe.

*J'en faisais plus, mais depuis qu'on a su que j'étais enceinte, on s'est dit que j'allais rester à la maison. C'était un accord commun, ce n'est pas une obligation, on s'en est parlé longtemps. Alors ça va paraître très années 40 ou 50 là, mais vu que lui rapporte tout l'argent, bien moi je fais tout le ménage ici, j'ai toutes les responsabilités. C'est pas mal ça, j'ai pas mal toutes les responsabilités et ça me va. (Anne)*

*Depuis qu'on est ensemble, je dirais que c'est elle qui s'occupe d'au moins 90 % du ménage et de ce qui entoure la maison. Même quand elle travaillait, elle travaillait moins que moi donc c'était normal... j'étais moins présent, mais je rapportais plus d'argent... (François)*

Toutefois, dans un des ménages, la situation est inversée : c'est le travail rémunéré de la conjointe qui est la principale source de revenu étant donné que son partenaire se retrouve sans emploi de façon plus ou moins régulière. Cette situation fait en sorte que c'est ce dernier qui assume de façon régulière les tâches reliées à l'entretien de leur domicile, ainsi que la gestion et la préparation des repas, et ce, indépendamment du fait qu'il travaille ou non. Selon la répondante rencontrée, son conjoint accepterait assez difficilement cette situation et lui partagerait à l'occasion son mécontentement, mais par manque de temps, cette répondante estime qu'elle ne peut pas s'investir plus dans la réalisation des tâches domestiques.

*C'est pas mal mon conjoint qui fait tout. Parce que moi je travaille à temps plein et lui il a des petites passes où il travaille moins, alors c'est plus mon conjoint qui fait les tâches ménagères, c'est toujours lui qui fait la vaisselle, qui lave les planchers et tatati, tatata... Des fois, il est tanné là, il voudrait que je l'aide un peu, mais je ne peux pas tout le temps... (Audrey)*

Pour leur part, les cinq autres participants estiment que la répartition des tâches et des responsabilités se fait naturellement de manière plutôt égalitaire. En fait, le nombre de tâches

complétées ne sont pas comptabilisées et l'implication de chacun des partenaires est relative en fonction des aptitudes, habilités et forces de chacun d'entre eux. La répartition des tâches se ferait aussi en fonction du moment présent, de l'ampleur et du degré de difficulté à réaliser les tâches domestiques. Même si cette situation semble satisfaire certains de ces répondants (n=3), il n'en demeure pas moins que d'autres (n=2) estiment que des insatisfactions peuvent se faire sentir lorsque l'un des membres du couple estime que ce n'est pas le bon moment d'investir dans la réalisation de tâches domestiques.

*C'est quand même égalitaire, mais je veux dire... on a chacun nos forces. Il va prendre mettons plus d'initiatives pour le lavage, plier le linge et tout ça. Mais il ne dira pas... bon aujourd'hui on va faire le ménage... ça va être plus moi. Ça dépend... les tâches... il va plus prévoir mettons les soupers. C'est quand même égal, mais il se ramasse plus que moi. (Maude)*

*Avant, c'était plutôt égal... on partageait, ça ne nous tentait pas toujours de faire certaines choses donc on se l'échangeait. Des fois il y a des petites disputes là, mais ce n'est rien... on n'a pas toujours envie de tout faire au même moment. (Manon)*

#### *L'implication dans les préparatifs liés à la naissance de l'enfant*

Pour la majorité des participants (n=7), ce sont les femmes qui se sont plus impliquées dans les différents préparatifs reliés à la venue du nouveau-né, et ce, par choix, estimant que cette responsabilité incombe plus aux femmes qu'aux hommes. Ces préparatifs auraient exigé beaucoup de temps et d'énergie à ces dernières que ce soit pour la disposition de la chambre ainsi que pour l'achat des meubles, des accessoires et des vêtements pour l'enfant.

*Les préparatifs c'est plus fille, alors c'était plus moi c'est sûr, la chambre, penser à la déco de la chambre, qu'est-ce que ça va prendre, le linge, tout aller magasiner les trucs, oui c'était plus moi. Mais il venait avec moi s'il pouvait et tout ça, mais ce n'est pas lui qui allait dire... je vais aller acheter une table à langer aujourd'hui. (Maude)*

*Je te dirais que c'était plus son rôle à elle, je veux dire... qu'elle savait plus à quoi s'attendre que moi. Ce n'était pas mon fort... (Paul)*

Pour les quatre autres répondants, les responsabilités reliées à la venue d'un nouveau-né se sont réparties équitablement entre les deux membres du couple. Ces derniers effectuaient

certaines tâches ensemble parce qu'ils étaient tous les deux heureux de la venue de leur enfant ou ils assumaient seuls certaines responsabilités en fonction de leurs forces et intérêts : travaux manuels pour les hommes et achat des vêtements et autres biens par les femmes.

*Les deux ça l'a bien été, on a participé ensemble et c'était important de s'impliquer tous les deux. On a fait l'enfant à deux et on va l'élever à deux. Ça se faisait assez bien, moi je m'occupais de certaines choses plus manuelles et elle pensait aux détails. (Bernard)*

*On était impliqué les deux chacun à notre façon. Moi c'était plus au niveau d'acheter les choses pour bébé, les vêtements, les choses comme ça. Mon conjoint lui il a tout rénové la chambre, c'est lui qui s'occupait de peindre et de préparer ces choses-là pour le bébé. (Suzanne)*

### *Les activités et les loisirs*

Avant la naissance de leur premier enfant, les activités ludiques ainsi que les loisirs pratiqués seul ou en couple semblaient prendre une place importante dans la vie des participants. Pour certains d'entre eux (n=5), il était important que certaines de leurs activités soient réalisées en couple, car cela leur permettait de partager des moments de plaisir ensemble sans se préoccuper d'autres choses. Ces cinq répondants considéraient aussi qu'il était important de s'accorder du temps bien à soi afin de tenir compte de ses propres passions et intérêts.

*On s'entendait bien, on a un peu les mêmes intérêts alors c'est pratique sur ça. C'est sûr que lui fait moins de sport, mais on se reprend sur d'autres intérêts. On faisait les sucres ensemble, on jouait à des jeux de société... aussi... j'avais mes loisirs et lui avait les siens, c'est bien d'avoir les deux pour être ensemble des fois et avoir des moments seuls. (Claudine)*

Pour d'autres participants (n=5), la réalisation d'activités communes se faisait plutôt rarement, car les membres du couple n'avaient et n'ont pas encore d'intérêts communs. Par exemple, certains participants sont plus actifs que leur partenaire et ils ont donc des difficultés à s'entendre sur le genre d'activités à réaliser. Chacun des membres de ces couples réalisaient donc leurs activités ou leurs loisirs individuellement ou avec des personnes ayant les mêmes intérêts qu'eux.

*On ne fait pas beaucoup de loisirs ensemble et on ne partage pas les mêmes intérêts... lui il aime le hockey, moi je n'aime pas ça... alors on n'aime vraiment pas les mêmes affaires. On ne faisait pas vraiment d'activité, on ne fait rien, peut-être marcher un peu... mais pas souvent. (Audrey)*

*Je te dirais que côté loisirs, on n'a pas les mêmes passions. Je suis sportif et il faut que je bouge... elle est plus solitaire, genre lecture, marche... je trouve ça plate. On n'a pas vraiment de trucs communs. (Paul)*

Une seule participante estime avoir les mêmes intérêts que son conjoint, mais elle est dans l'impossibilité de pouvoir les partager avec lui étant donné que le rythme avec lequel ils souhaitent réaliser des activités est très différent.

*On a les mêmes intérêts et les mêmes loisirs, mais lui c'est toujours fois mille. Alors, je dirais qu'on n'a pas vraiment assez de temps pour les faire ensemble. Moi aller à la pêche j'aime ça y aller une heure ou deux, mais mon chum c'est une journée ou deux. C'est tout le temps trop pour moi. Alors, c'est dur de trouver un équilibre à ce niveau-là. (Geneviève)*

### *Les priorités dans la vie*

Avant la naissance de leur premier enfant, plusieurs participants (n=9) avaient identifié leurs priorités de vie. Bien qu'elles puissent légèrement différer de celles de leur partenaire, elles étaient semblables et bien acceptées par les deux membres du couple. Pour certains d'entre eux (n=7), les priorités étaient d'atteindre une certaine stabilité résidentielle (devenir propriétaires), professionnelle ou financière. Pour ces derniers, l'atteinte de cette stabilité leur permettait de viser d'autres objectifs de vie qui auraient évolué au fil du temps.

*Ce n'est pas pareil, mais oui... il voulait reprendre la ferme, il a une érablière et il voulait la conserver. Il savait que moi je ne travaillerais jamais sur la ferme. Je voulais continuer mon emploi et ça ne le dérangeait pas non plus. On voulait une maison ensemble et faire de l'argent. Alors on a chacun de bons moyens pour atteindre nos priorités. Je veux dire... on les connaît, on le savait un peu à quoi s'attendre alors on n'est pas en désaccord là-dessus, ça va bien. (Claudine)*

*Qu'on s'établisse, d'attendre d'avoir une job stable tous les deux et tout ça. Être plus sécuritaire, je visais une sécurité financière avant toutes choses. Qu'on soit à l'aise avec une maison... (Bernard)*

Pour d'autres répondants (n=2), leurs principales priorités étaient de sentir au sein de leur couple un engagement profond et mutuel. Pour une des participantes, son conjoint devait lui démontrer son engagement envers elle par le biais d'un mariage ou encore par la conception d'un enfant. Elle cherchait de la sécurité affective et elle voulait une preuve concrète de cette dernière. Malgré le manque de réceptivité de la part de son conjoint par rapport à cette priorité d'engagement, elle y tenait absolument pour continuer sa vie de couple.

*Ma priorité dans la vie c'était... je voulais de l'engagement... c'était ça. J'avais besoin d'avoir une preuve de notre relation, je l'ai donc mis au pied du mur... et j'ai eu mon bébé. (Manon)*

Deux des participants n'avaient, quant à eux, jamais abordé avec leur partenaire leurs priorités ou encore leur avenir. Nonobstant le fait qu'ils espéraient tous les deux devenir des parents, ce n'était pas vraiment une priorité établie entre eux. En fait, leurs priorités semblaient être de profiter de leur vie et de leur jeunesse. À ce moment, ils n'avaient aucune obligation l'un envers l'autre, ils vivaient leur vie un jour à la fois comme bon leur semblait pour avoir le plus de plaisir possible. Ainsi, ces conjoints ne partageaient pas leurs désirs et leurs priorités, car eux-mêmes ne semblaient pas les avoir clairement identifiés.

*Avant l'arrivée de l'enfant, on ne parlait pas de ça... je sais qu'elle voulait des enfants un jour, mais à part ça je ne sais même pas ce qu'elle voulait. Qu'est-ce qu'elle voulait... est-ce qu'elle voulait voyager? est-ce qu'elle voulait se ramasser de l'argent pour une maison? Est-ce que... je ne le sais même pas, je n'en ai aucune idée. Et moi j'étais assez... pas irresponsable, mais je n'étais pas vraiment mature, donc flamber de l'argent, avoir du plaisir, sortir, peu importe. (François)*

### 5.3.3. Le déroulement de la transition vers la parentalité

Après plusieurs mois à préparer l'arrivée de leur premier enfant, les participants ont partagé leur expérience en ce qui concerne les différentes étapes de la transition à la parentalité, notamment en ce qui concerne les premiers moments ayant suivi la naissance de l'enfant, les sentiments, les changements et les difficultés vécus à la suite de la naissance de l'enfant, les facteurs qui facilitent et ceux qui entravent la transition à la parentalité, ainsi que les stratégies

d'adaptation. Évidemment, chacun des participants a vécu une expérience unique en soi, mais il est possible de dégager certaines tendances dans les propos recueillis chez ces derniers.

### *5.3.3.1. Les premiers moments suivant la naissance de l'enfant*

L'expérience de la transition à la parentalité se traduit par différents moments clés au cours de la relation conjugale. Ainsi, l'exploration des premiers moments suivant la naissance de l'enfant, tels que lors de l'accouchement, du retour à la maison, des premières semaines ainsi que des premiers mois, permet de mieux comprendre une partie du déroulement de la transition à la parentalité.

#### *L'accouchement*

Pour cinq des répondants, l'accouchement de leur premier enfant a été une expérience qui s'est bien déroulée, et ce, assez rapidement. Toutefois, ces cinq répondants ont vécu de l'impuissance et de la nervosité, estimant qu'ils n'avaient plus de contrôle sur leur corps ou celui de leur conjointe et qu'ils vivaient une expérience qui leur était méconnue. Dans ces cinq situations, les femmes ont pu profiter de l'épidurale afin de soulager leur douleur, ce qui semble avoir joué un rôle favorable dans le déroulement de leur accouchement. L'absence de complication au cours de l'accouchement aurait également eu des impacts positifs sur les nouveaux parents. De plus, malgré l'impuissance ressentie par les conjoints lors de l'accouchement, ces derniers se sont sentis impliqués par leur présence et leurs encouragements.

*J'avais mon suivi de grossesse, dans l'après-midi, pour avoir mon deuxième « striping »... quand elle a retiré ses doigts, j'ai crevé mes eaux sur sa table. On est allé tout de suite à l'hôpital et à 18 h, j'avais accouché. Tout a vraiment été vite. Quand je suis arrivée là-bas, j'ai commencé à pousser, ça n'a vraiment pas été long. J'ai failli ne pas avoir l'épidurale. C'était bien et rapide. (Maude)*

*Pour l'accouchement, c'était vraiment vite. C'était énervant, mais tout a bien été. Elle a perdu ses eaux vers peut-être 23 h, elle a eu l'épidurale à 3 h et le bébé est né à 7 h 55. Pousser a pris une vingtaine de minutes, alors c'était très rapide... c'est certain que c'est elle qui faisait tout le travail, mais je l'ai soutenue du mieux que je pouvais. Il n'y a pas eu de complication, donc tout allait très bien. (Bernard)*



Pour d'autres participants (n=2), malgré la présence de quelques complications, leur accouchement s'est quand même bien déroulé. Ainsi, dans ces deux situations, le cordon ombilical entourait le cou de l'enfant à naître, ce qui a nécessité l'intervention de plusieurs intervenants dont une inhalothérapeute et davantage d'infirmières. De plus, dans une de ces deux situations, le gynécologue était assisté d'un médecin résident qui, selon la participante, n'avait pas acquis suffisamment d'expérience pour faire face à cette situation. Selon elle, les interventions de ce futur gynécologue n'auraient pas toujours été appropriées. Ces deux répondants ont vu leur bébé être intubé et rapidement apporté à la pouponnière afin de recevoir les soins médicaux appropriés. Ces situations ont créé, chez les nouveaux parents, des sentiments de panique et d'anxiété. Toutefois, les deux futures mères ont pu bénéficier de l'épidurale pour soulager leurs douleurs, quoique l'une d'entre elles ait souffert de plusieurs vomissements au cours de l'accouchement. La présence et le soutien de leur conjoint ont toutefois grandement aidé ces répondantes à mieux vivre leur accouchement.

*J'ai vraiment vomi pendant mon accouchement, mais mon conjoint était là, une chance [...]. Malheureusement, le bébé avait le cordon autour du cou et tout ça. Au début, c'est paniquant, tout va vite et tu ne sais pas quoi faire. En plus, je n'ai pas vraiment aimé qu'une résidente gynécologue vienne assister le médecin parce qu'il y avait quelques petites complications par rapport au cordon. Elle ne savait pas travailler, elle a pris des ciseaux en C pour me couper afin d'aider le bébé à sortir et elle donnait des coups comme si j'étais une pièce de viande. Bref, une fois le bébé sorti, l'inhalothérapeute est venue pour l'intuber parce qu'il avait pris une gorgée de liquide amniotique. Ils l'ont amené à la pouponnière et le docteur m'a recousu ce qui a pris 55 minutes! C'était tellement long, la résidente m'avait vraiment charcutée, elle m'a coupé les petites lèvres et plusieurs autres endroits non nécessaires. (Sylvie)*

Deux des participants ont, pour leur part, précisé que la vitesse à laquelle l'accouchement s'est déroulé a rendu l'expérience difficile. À la suite de la perte des eaux, la naissance de l'enfant aurait été très rapide, rendant l'épidurale impossible afin d'atténuer les douleurs. Aux yeux de ces répondants, l'intensité à laquelle ils ont dû être confrontés les a complètement déstabilisés, ce qui a rendu l'expérience plutôt difficile. Sans compter que, dans les deux situations, l'accouchement a entraîné des complications hémorragiques. Pour ces répondants, l'expérience de l'accouchement ne semble pas avoir été un moment heureux, mais plutôt un souvenir encore teinté de douleur.

*Quand j'ai crevé mes eaux, on est parti à l'hôpital, j'étais déjà dilatée et prête à pousser. C'était rapide et tellement intense. Je n'ai pas eu le temps d'avoir l'épidurale, alors, j'ai souffert. Je n'ai jamais vécu d'autre chose comme ça. L'accouchement a été difficile pour moi et en plus, j'ai eu des complications hémorragiques. (Suzanne)*

Les deux derniers participants ont, quant à eux, vécu d'importantes situations non prévues lors de leur accouchement. D'abord, en raison de complications médicales pour leur santé et celle de leur enfant, les accouchements de ces deux femmes ont été volontairement provoqués par le personnel médical. De plus, même avec l'administration de l'épidurale pour atténuer la douleur, les douleurs ont été d'une longueur interminable et, après plusieurs heures de travail infructueux et de pertes de sang importantes, des césariennes se sont imposées. Les césariennes furent plutôt douloureuses, mais en plus, les parents n'ont pas pu prendre leur bébé dans leurs bras, ce qui a rendu l'expérience encore plus difficile émotionnellement. De plus, à la suite de l'accouchement, d'autres complications se sont présentées, dont des infections à répétition de la plaie. Ainsi, pour ces femmes, l'expérience a été très éprouvante physiquement et émotionnellement, tandis qu'un sentiment d'impuissance a habité les conjoints qui se sentaient inutiles vis-à-vis les difficultés éprouvées par leur partenaire.

*Très mal. Je suis entrée à l'hôpital, à la date prévue, parce qu'ils ont trouvé des protéines dans mon urine, alors ils pensaient que j'étais en prééclampsie. Ils ont donc déclenché l'accouchement, mais j'ai été en travail pendant très longtemps... jusqu'au lendemain. J'ai poussé pendant une heure et le bébé n'a pas avancé du tout. Pourtant, j'étais complètement dilatée, mais son épaule était coincée et il n'y avait rien à faire. Alors, j'ai eu une césarienne le lendemain. J'étais vraiment épuisée, j'ai perdu connaissance pendant l'accouchement parce que j'ai perdu trop de sang. Après, évidemment toutes les césariennes font mal, ce n'est pas une opération délicate, ils t'ouvrent le ventre, ils t'ouvrent les muscles et tu ne peux pas marcher, tu ne peux pas prendre ton bébé tout de suite et... c'est difficile. J'ai eu énormément de complications après l'accouchement, dont plusieurs infections. (Anne)*

### *Le retour à la maison*

Le retour à la maison se serait plutôt bien déroulé pour cinq répondants, malgré la fatigue éprouvée à la suite de l'accouchement et le nouveau rythme de vie imposé par leur nouveau-né.

Pour ces derniers, le travail d'équipe et la participation des deux parents dans l'exécution de leur nouveau rôle leur permettaient quelques moments de répit. Les nouveaux parents étaient autant impliqués l'un que l'autre, car ils comprenaient leurs besoins mutuels et la nécessité de s'entraider. De plus, l'aide reçue de certains membres de leur famille et de leurs amis les ont aidés à vivre cette transition et à assumer leurs nouvelles responsabilités familiales.

*Nous étions fatigués parce qu'il est né la nuit, alors il dormait le jour et peu la nuit. J'allaitais en plus, alors toutes les deux heures, je me levais... J'ai été chanceuse parce que ma belle-sœur est venue coucher chez nous, alors ça nous a vraiment aidés. Le retour à la maison en soi a très bien été. Avec de l'aide et tout ça, c'était bien. Mon conjoint était vraiment attentionné. On voyait qu'on était tous les deux fatigués et on essayait de se relayer. Tout allait bien, il n'y avait pas de frictions, il n'avait pas peur de prendre le bébé, il était merveilleux. (Sylvie)*

Trois des participants estiment, pour leur part, que le retour à la maison s'est vécu plus difficilement étant donné la nécessité de s'adapter à un nouveau rôle et au rythme de leur enfant tout en accueillant les nombreuses personnes qui venaient les visiter. Ces répondants ont donc manqué de temps pour se reposer, mais le retour dans leur milieu de vie habituel était quand même plus réconfortant que de demeurer dans une chambre d'hôpital. En effet, ceux-ci affirment qu'il leur était difficile de dormir et de récupérer à l'hôpital étant donné la présence des membres de l'équipe médicale, qui circulent constamment dans la chambre ou dans les couloirs.

*C'est quand même quelque chose, au début... bien on était vraiment fatigué et on a vraiment eu de la visite, c'était incroyable. À la maison, j'ai vraiment trouvé ça difficile de toujours avoir de la visite. Il y en avait tout le temps et le monde reste quand même longtemps, ils ne font pas ça pour mal faire, mais quand tout le monde reste plus d'une heure, ça fait long. Quand tu arrives à la maison, ce que tu as le goût, c'est d'être en famille et de t'habituer à ton nouveau bébé. Alors, j'ai trouvé ça difficile de ne jamais pouvoir me reposer. C'est de l'adaptation, il faut apprendre rapidement, c'est une nouvelle vie totalement. (Maude)*

Trois participants ont aussi vécu le retour à la maison plus difficilement en raison de problèmes liés à l'accouchement et de complications post-partum. Ainsi, diverses complications durant l'accouchement, telles que des hémorragies ainsi que des infections et la présence de manifestations dépressives post-partum, ont amplifié l'importance du rôle que pouvait jouer le père dans l'adaptation à la parentalité. Ces derniers venaient donc combler tous les besoins de

l'enfant afin de permettre à leur conjointe de se rétablir le plus rapidement possible. À ce sujet, ces pères ont soulevé le manque de confiance qu'ils avaient en leurs capacités parentales, ce qui a engendré chez eux beaucoup de stress et d'anxiété lors de leur retour au domicile avec leur enfant. Or, bien qu'ils fussent heureux de retrouver le confort de leur maison et d'assumer leur nouveau rôle de parent, ils ont trouvé l'expérience plutôt ardue, car ils se sentaient seuls.

*Rendu à la maison, il y a eu beaucoup de stress, car je n'étais jamais certain de savoir ce que le bébé voulait. C'est notre premier, donc c'est nouveau d'être parent. C'était un mélange de stress, d'anxiété et... beaucoup de joie, mais avec les infections par-dessus les infections de ma blonde, c'était plus difficile. Elle avait du mal à s'impliquer avec la dépression aussi. Après une semaine à l'hôpital, c'était bien de revenir à la maison, mais ce n'était pas toujours évident... vraiment pas. (François)*

### *Les premières semaines*

Au cours des premières semaines qui ont suivi le retour à la maison, les nouveaux parents ont dû faire face à leurs obligations quotidiennes, tout en assumant les soins de leur nouveau-né. Cinq répondants estiment que ces premières semaines ont exigé de l'adaptation parentale afin de mettre en place une nouvelle routine de vie. Par contre, ils considèrent que ces premières semaines se sont bien déroulées étant donné que les deux partenaires étaient présents pour s'entraider. Ils pouvaient ainsi se reposer en assumant à tour de rôle leurs responsabilités parentales. De plus, le fait que leur enfant pouvait dormir quelques heures consécutives leur a permis de pouvoir reprendre des forces.

*Ces semaines se sont bien passées, on s'est habitué. Au début, ce n'est pas évident, c'est nouveau, alors c'est de s'ajuster et de faire un horaire, mais les premières semaines, on était deux, donc vu que je ne travaillais pas on s'aidait. Quand on était deux, on pouvait se reposer chacun notre tour. En plus, le bébé dormait au moins trois heures en ligne, alors on pouvait se reposer à ce moment-là. (Bernard)*

Pour un des couples rencontrés, l'état de santé précaire de leur nouveau-né a quelque peu complexifié leur horaire étant donné la nécessité de parcourir régulièrement plusieurs centaines

de kilomètres afin d'avoir accès à des soins de santé. Cette situation a nécessité la mise en place d'une bonne planification des horaires.

*C'est certain que c'était beaucoup d'ajustements, mais c'était quand même bien. On avait beaucoup de rendez-vous à Québec, des choses comme ça, parce qu'elle est née sans glande thyroïde, alors il y avait beaucoup de consultations. C'était beaucoup d'organisation, en plus dans les premières semaines, tu ne sais pas trop si tout ce que tu fais est correct. Une fois sa santé stabilisée, c'était plus évident. (Geneviève)*

Certains participants (n=3) estiment, quant à eux, que l'expérience de la parentalité a été plus ardue dans les premières semaines suivant le retour à la maison étant donné la fatigue accumulée, les nombreuses visites et l'obligation d'assumer de nouvelles responsabilités de façon à répondre adéquatement aux besoins de leur nouveau-né. Ainsi, l'accumulation de fatigue et les responsabilités que demande le rôle de parent faisaient en sorte qu'ils remettaient en question l'idée d'avoir d'autres enfants.

*À ce moment-là, on s'est dit qu'on ne voulait pas d'autre enfant, on était vraiment fatigué. C'est de s'habituer le plus difficile, tu n'as plus d'infirmière, il fallait voir à tout. Par contre, on a eu un super bon bébé, il n'a pas fait de colique, ça nous a vraiment aidés. Il dormait, bien, mais on a vraiment eu beaucoup de visites, tout le monde se donne le mot pour venir nous visiter les premières semaines, c'est exigeant. (Manon)*

Pour d'autres participants (n=2), l'épuisement et les complications à la suite de l'accouchement ont rendu les premières semaines extrêmement difficiles pour les deux conjoints, et ce, autant physiquement que moralement. Étant donné leur état de santé, ces femmes avaient de la difficulté à prendre soin de leur enfant, ce qui rendait l'expérience de la transition à la parentalité plus difficile pour les conjoints qui tentaient de combler tous les besoins de l'enfant. Dans ces situations, l'implication des membres de la famille élargie a grandement aidé ces nouvelles familles à établir une routine afin de s'adapter à leur nouveau rôle de parent.

*J'avais tellement le moral à zéro dans les premières semaines, mon conjoint aussi en fait. Nous étions physiquement épuisés. J'étais tellement mal en point, je n'étais pas capable de m'occuper de mon bébé, alors c'est ma mère et mon conjoint qui se relayaient. Alors, on a trouvé l'expérience vraiment difficile. Pendant un mois à peu près, il a été difficile d'avoir une routine, mais on tenait à s'en sortir. (Anne)*

### *Les premiers mois*

Les mois qui ont suivi la venue de leur premier enfant ont été très agréables pour cinq des participants. Entre autres, ces derniers étaient heureux de constater le développement général de leur enfant, de voir qu'il réalisait de nouveaux mouvements et qu'il apprenait à interagir au sein de son environnement. De plus, les parents s'adaptaient graduellement à leur nouveau rôle ainsi qu'à leur enfant et à sa routine. En ce sens, les appréhensions de départ se sont dissipées pour laisser place à un bien-être à la fois personnel, conjugal et familial, de même qu'à un sentiment de confiance comme nouveaux parents.

*Les mois suivants se sont bien passés, on constate plusieurs éléments positifs, on voit notre évolution et celui de l'enfant. Il grossit, il fait de nouvelles choses, alors c'est tout le temps agréable et ça nous rend fiers. (Paul)*

*Vraiment bien. Tout ce que j'appréhendais de ne pas aimer ça... c'est le contraire, ça va super bien. Je travaillais de soir avant, alors je suis habituée de me coucher plus tard et de me lever plus tard et c'est la même affaire que je fais avec le bébé. J'avais peur de me sentir déprimée, mais non, il y a une seule journée où je me sentais un peu plus triste. Sinon, j'adore notre vie ainsi, je suis heureuse et ma famille aussi. (Suzanne)*

Certains répondants (n=2) ont précisé, quant à eux, que les moments les plus ardues ont été ceux où leur enfant avait une poussée de croissance. Ces périodes ont été plus exigeantes parce que leur enfant devait plus fréquemment recevoir son biberon de lait, de jour comme de nuit. Cette situation a été plus difficile à gérer étant donné le retour au travail de leur conjoint. Toutefois, l'aide obtenue par certains membres de leur famille leur a permis d'accomplir leur rôle parental tout en pouvant se reposer.

*Tout a quand même bien été, généralement, il dormait, mais lors des poussées de croissance, c'était plus dur parce qu'il buvait toutes les deux heures. Ses poussées de croissance pouvaient durer deux semaines chacune, alors c'était plus dur lors de ces moments. Mon conjoint avait recommencé à travailler donc je le vivais toute seule. Parfois, j'avais ma belle-mère qui venait m'aider et les soirs et la fin de semaine, mon conjoint était là. Somme toute, ça se passait bien, c'était simplement plus exigeant à certains moments. (Claudine)*

Pour sa part, une participante a été confrontée à certaines difficultés au cours des mois qui ont suivi son accouchement, car son enfant a présenté un léger retard de croissance, ce qui a nécessité le recours à divers professionnels de la santé. Les interventions qui ont été réalisées auprès de son enfant ont eu un impact direct sur le sommeil de tous les membres de la famille ainsi que sur leur routine. Ainsi, la participante et son conjoint ont vécu une déstabilisation quant à leur rôle de parent, ce qui les remettait continuellement en question.

*À ce moment-là, c'était les nuits à ne pas dormir qui étaient difficiles parce que la petite ne s'était pas assez développée physiquement en deux mois, alors on a dû aller souvent chez des spécialistes et le chiropraticien. Après ces rendez-vous, on aurait dit qu'elle était toujours débalancée et quand elle ne dort pas, personne ne dort réellement. (Audrey)*

Deux des participants ont, pour leur part, été confrontés aux mêmes difficultés qu'au cours des premières semaines suivant leur retour au domicile en raison des complications vécues pendant l'accouchement et au cours des semaines suivantes. Déçus d'eux-mêmes, ils se comparaient à des parents dont l'adaptation semblait avoir été beaucoup plus facile.

*Je me comparais beaucoup et ma cousine m'avait dit que ça lui avait pris trois jours à peu près à établir une routine. Donc, je me suis dit, si elle est capable après trois jours, ça devrait être semblable pour moi. Mais, dans mon cas, c'était plus trois mois pour arriver à me rétablir de ma césarienne, des complications, de la dépression, pour ainsi avoir une routine. J'ai été vraiment déçue de moi-même. J'ai trouvé ça vraiment dur. Malgré tous les efforts, c'était plus long d'y arriver. (Anne)*

Enfin, une répondante a vécu diverses difficultés au cours des mois suivant l'arrivée de son premier enfant en raison de problèmes dans sa relation amoureuse. Une fatigue accumulée, l'absence de changement dans les habitudes et les loisirs de son conjoint, ainsi que le peu d'implication de ce dernier à la fois dans les soins accordés à leur enfant et dans les tâches et responsabilités conjugales et familiales ont fait en sorte que la rupture conjugale a été envisagée comme solution. Avec le temps, la situation conjugale de cette répondante s'est quelque peu améliorée en raison de l'avancement en âge de son enfant. Toutefois, celle-ci estime toujours être la seule adulte à assumer les tâches familiales et domestiques.

*Énormément de tensions dans le couple. Beaucoup d'insatisfaction, autant de part et d'autre. Le fait de ne pas dormir beaucoup et d'avoir un conjoint qui se fiait toujours à moi. J'avais tout le temps la pression de répondre aux besoins de mon enfant, à mes besoins, aux besoins de mon conjoint et aux besoins de la maison. Par chance, avec l'enfant ça se passait plutôt bien, mais je ne sentais pas nécessairement autant d'implication de sa part. Pour lui, la vie n'avait pas changé, il avait la même routine et même, il était plus souvent à l'extérieur. Il n'a pas changé beaucoup de couches dans sa vie, encore aujourd'hui, pour changer la couche, il m'appelle. Honnêtement, c'est arrivé deux ou trois fois que je lui ai demandé si on se séparait, mais après le quatrième mois, notre relation s'est améliorée. La petite évoluait, c'est à partir de ce moment-là que notre couple a commencé à mieux se porter. J'ai quand même souvent l'impression d'avoir deux enfants à m'occuper. (Geneviève)*

### 5.3.3.2. Les sentiments, les changements et les difficultés vécus à la suite de la naissance de l'enfant

L'arrivée du premier enfant dans une famille engendre plusieurs bouleversements dans la vie des nouveaux parents. Malgré la similitude des défis que cette expérience peut occasionner, chaque personne a un vécu qui lui est propre. Plusieurs facteurs individuels, conjugaux ou familiaux viennent donc influencer les sentiments, les changements et les difficultés rencontrées au cours de cette transition à la parentalité.

La naissance de leur premier enfant a exigé, de la part des parents, de s'adapter à leur nouveau rôle et à leur nouvelle vie. Cette situation a semblé engendrer divers sentiments, tant positifs que négatifs, chez ces derniers. En ce qui a trait aux sentiments positifs, plusieurs participants (n=8) ont éprouvé une plus grande estime de soi, de la fierté envers eux-mêmes et leur couple, ainsi qu'un sentiment d'accomplissement individuel et conjugal. Ces sentiments contribuaient à créer une grande proximité affective entre les conjoints.

*Je pense qu'on s'aimait encore plus parce qu'on était tellement content de la naissance... c'est un exploit, une réalisation. On est capable de s'en occuper et de faire plusieurs choses qu'on ne pensait pas être capable. Je pense que ça nous a rapprochés (Claudine)*

De plus, plusieurs participants (n=9) ont souligné que leur transition vers la parentalité leur a permis de vivre un immense bonheur, de la joie et du plaisir avec diverses personnes qui



les ont entourés. La présence de leur enfant aurait donc ajouté de l'énergie positive au sein de leur vie personnelle, conjugale, parentale et sociale.

*De la joie, du bonheur. Je ne sais pas comment décrire ce que je ressentais. C'était agréable, c'était vraiment amusant, il faut avoir des enfants pour comprendre. (Paul)*

*Du bonheur et de l'amour. C'est de la bonne humeur que tu veux partager avec tout le monde. Avec un enfant, c'est tout le temps drôle, c'est plein de positif dans ta vie. (Bernard)*

Quelques parents (n=5) ont également découvert l'existence de l'amour inconditionnel avec l'arrivée de leur enfant. Un amour qui les a profondément marqués et qui les a aidés à assumer leur nouveau rôle auprès de leur enfant. De plus, avec le temps, les participants gagnaient de la confiance en leurs compétences pour donner les soins appropriés à leur enfant, tout en lui accordant de l'attention, ce qui leur procurait encore davantage de bien-être dans la relation qu'ils développaient avec leur enfant.

*On avait du bonheur, on était vraiment heureux. On a découvert un amour différent, un amour si fort... tu réalises pourquoi des parents arrivent à pardonner tant de choses à leur enfant. Je suis si bien avec lui, plus il grandit, plus j'ai d'assurance. (Suzanne)*

Pour ce qui est des sentiments négatifs ou des craintes éprouvés par les parents, il a été possible d'identifier, dans le discours des répondants, qu'ils étaient nombreux (n=8) à ne pas se sentir vraiment confiants dans les interactions qu'ils avaient avec leur enfant à l'arrivée de ce dernier. Ils ont alors souffert d'insécurité et de stress et, pour trois des répondants, cette situation s'est traduite par de la détresse émotionnelle.

*Des vagues d'émotions fortes. Un petit peu de détresse, on avait besoin de beaucoup d'aide, surtout les premières semaines, c'était l'enfer. Je nous ai sentis bien accompagnés, mais quand même c'était beaucoup de stress, on cherchait toujours à confirmer nos actes. (François)*

De plus, plusieurs participants (n=9) ont vécu un sentiment d'épuisement au cours des premières semaines de vie de leur enfant. Ce sentiment aurait perduré plus longtemps chez les femmes qui ont allaité leur enfant. Ces dernières devaient être disponibles jour et nuit pour

répondre aux besoins de leur enfant, ce qui perturbait de façon importante leur cycle de sommeil. De leur côté, les conjoints de ces femmes, malgré leurs bonnes intentions, vivaient de l'impuissance face à cette situation, ne sachant pas comment aider leur partenaire.

*Le sentiment que tu n'as pas le contrôle, que l'on doit s'adapter, en fait c'est de l'insécurité. Tu ne sais pas toujours si tu fais la bonne chose, quoi qu'il y ait plusieurs façons de faire. Aussi, j'étais épuisée, j'allaitais, donc mon conjoint ne pouvait pas vraiment m'aider dans cette fatigue. Il se sentait impuissant, mais il ne pouvait pas donner le sein à ma place. (Sylvie)*

Deux des participantes ont vécu, pour leur part, une situation beaucoup plus difficile en raison d'attentes non comblées pendant l'accouchement et au cours des premières semaines suivant l'arrivée de leur enfant au sein de leur famille. Ces femmes avaient des attentes qui ne se sont pas actualisées. Ces attentes étaient de vivre un accouchement sans problème, de même qu'une adaptation facile à leur nouveau rôle parental. Le fait de ne pas combler ces attentes a engendré, chez ces femmes, beaucoup de peur, de peine et d'insatisfaction face à elles-mêmes, ainsi qu'un sentiment de culpabilité et une faible estime de soi. Elles pensaient aider leur conjoint à développer certaines habiletés parentales, mais ce fut plutôt l'inverse qui s'est produit, ce qui semble les avoir grandement déstabilisées. Lors de l'entrevue, ces répondantes éprouvaient toujours de la peine et de la culpabilité concernant l'arrivée de leur premier enfant dans leur vie, et ce, malgré le fait que leur situation et leur adaptation se soient considérablement améliorées au fil du temps.

*J'ai eu beaucoup de peur, j'ai eu la culpabilité aussi parce que je m'étais fait un plan dans ma tête du déroulement de l'accouchement, du temps pour établir une routine et de mon rôle de mère. Ça m'a complètement déjouée, ça m'a fait et même encore aujourd'hui, ça me fait énormément de peine. (Anne)*

Une des participantes estime qu'elle et son conjoint ont eu de la difficulté à éprouver, dès le départ, des sentiments d'attachement par rapport à leur enfant. Ils se sentaient incompetents et ils avaient de la difficulté à se percevoir et se définir en tant que parents. Ils acceptaient difficilement de prioriser les besoins de leur enfant avant les leurs, ce qui complexifiait leur situation. L'adaptation semble avoir été encore plus difficile pour le père, qui refusait de modifier sa routine de vie pour assumer son rôle de parent. Ce dernier continuait ses nombreuses sorties et

était peu présent pour passer du temps avec son bébé et sa conjointe, ce qui suscitait des conflits au sein du couple.

*Les premiers jours, c'était énormément d'ajustement, c'est un sentiment d'incompétence autant de ma part que de mon conjoint. On dirait que je ne réalisais pas que c'était mon bébé. J'ai commencé à avoir un bon lien d'attachement avec ma fille peut-être à six mois. J'ai vraiment eu besoin de temps pour m'adapter et mon conjoint encore plus. Il faisait beaucoup d'évitement. Il a donc fallu du temps pour se faire confiance, pour s'assumer en tant que parents et pour accepter de ne pas avoir le temps de sortir ou de s'occuper de soi. (Geneviève)*

Selon tous les répondants, les sentiments négatifs ont surtout été présents au cours des premières semaines suivant la naissance de leur enfant. Par la suite, ils se seraient atténués pour laisser plus de place à l'apparition de sentiments positifs. De plus, il est à noter que très peu de sentiments négatifs ont été nommés par les hommes, que ce soit dès la naissance ou quelques mois plus tard, l'ensemble de leur discours étant davantage orienté vers la présence de sentiments positifs.

#### *5.3.3.3. Les facteurs qui facilitent la transition à la parentalité*

Plusieurs éléments ou facteurs semblent avoir facilité la transition à la parentalité chez les répondants. Ainsi, pour la majorité de ceux-ci (n=9), le fait de recevoir de l'aide et du soutien de différents membres de leur entourage et la possibilité de partager leur expérience avec des personnes qui les entouraient et qui avaient déjà vécu une expérience similaire constituaient les principaux facteurs ayant facilité la transition vers la parentalité. De plus, le sentiment de pouvoir compter sur de l'aide en cas de besoin ou d'urgence diminuait chez ces derniers leur sentiment d'insécurité. Ainsi, quand des membres de la famille ou des amis se rendaient au domicile des nouveaux parents pour offrir de l'aide, ces derniers semblaient vivre moins d'inquiétudes et d'appréhensions.

*Ce qui a facilité cette expérience, c'est le fait d'avoir dans mon entourage des personnes qui avaient déjà des enfants. Je n'étais pas la première, donc je pouvais profiter de l'expérience des autres pour faire mes choix. Grâce à eux, je savais un peu à quoi m'attendre et je me disais que si j'avais du mal sur certaines choses, je pourrais me référer à eux. (Claudine)*

*L'aide de ma belle-mère, elle a eu des enfants, alors elle savait toujours quoi faire. Quand ma blonde n'allait pas bien, ma belle-mère m'a vraiment aidé avec le petit. J'avais vraiment confiance, elle ne me jugeait pas, mais m'aidait à apprendre. (François)*

Parmi les autres facteurs qui ont facilité le passage vers la parentalité, le fait de pouvoir compter sur le soutien de professionnels du réseau de la santé et des services sociaux a été nommé par quatre répondants. Ainsi, la participation à des cours prénataux, où les participants ont reçu des conseils et de la documentation, aurait joué un rôle important afin d'aider les futurs parents à s'adapter à leur nouveau rôle. Ils auraient alors reçu plusieurs informations entourant les soins et l'aide à prodiguer à un enfant, tout en validant leurs propres croyances et connaissances dans ce domaine. Ainsi, les connaissances des animateurs et les renseignements qui leur ont été transmis lors de ces rencontres leur ont permis d'être en confiance et d'élargir leurs champs de compétences.

*Les cours prénataux ont aidé sur plusieurs aspects. Je n'avais jamais gardé ni jamais eu d'enfant auparavant, alors, il faut apprendre quelque part. On a eu aussi beaucoup de lectures par les infirmières de la clinique et de l'hôpital. (Paul)*

*Le fait qu'on ait suivi des cours prénataux nous a vraiment aidés avec l'arrivée du bébé. On a appris de nouvelles informations et les infirmières nous ont rafraîchi la mémoire sur d'autres qu'on connaissait. On avait aussi de la documentation sur l'enfant. (Sylvie)*

Pour d'autres participants (n=4), l'implication mutuelle des deux partenaires dans la construction de leur nouvelle famille a facilité le déroulement de la transition. Ainsi, le soutien et le travail d'équipe leur a permis de consacrer beaucoup de temps à leur enfant sans s'épuiser, car ils pouvaient à tour de rôle se reposer. Cette dynamique au sein du couple leur offrait donc la possibilité de profiter davantage de leur expérience de nouveaux parents.

*En étant deux, il était plus évident d'y arriver. On se soutenait et on s'entraidait. On pouvait aussi se reposer quand l'autre prenait la relève auprès de l'enfant pour reprendre notre énergie. (Bernard)*

Certains répondants (n=3) estiment aussi que l'état de santé et les traits de personnalité de leur enfant les ont aidés dans leur transition vers la parentalité. L'absence de problèmes de santé

et de développement chez leur enfant ainsi que le tempérament facile de ce dernier leurs a permis de diminuer, voire d'éliminer leurs craintes et de s'adapter plus sereinement à leur nouveau rôle de parent.

*Avoir un enfant en santé avec un tempérament agréable a grandement aidé. C'était ma peur, d'avoir un enfant avec des particularités qui demande énormément de soins spéciaux. Qu'on ne puisse se référer à personne parce que notre enfant est trop différent. Alors, c'est certain que c'est plus facile avec un enfant comme le nôtre. (Manon)*

Un autre facteur semble avoir facilité le passage vers la parentalité pour une des participantes, il s'agit de la préparation matérielle ayant précédé l'accueil de son enfant au domicile familial. Ainsi, le fait d'avoir préparé la chambre du nouveau-né pour qu'elle soit fonctionnelle et d'avoir acheté tout le matériel nécessaire aux différents besoins de l'enfant a favorisé l'adaptation de cette mère. Pour celle-ci, la préparation de l'environnement familial semble avoir été favorable à l'émergence d'un sentiment de sécurité, ce qui a diminué, par le fait même, la présence de stress. Selon cette participante, cette préparation antérieure à l'accouchement aurait été particulièrement positive, puisque l'accouchement en lui-même fut une expérience difficile pour elle.

*Être bien préparés. Sa chambre était prête, on avait tout acheté ce qu'il fallait pour l'accueillir. Je ne me serais pas vu courir pour acheter tout ça une fois le bébé arrivé, j'étais déjà dépassée après l'accouchement. Aussi, on a grandement lu, surtout moi. On a neuf mois pour se préparer, alors les neuf mois sont utiles. (Anne)*

Enfin, pour une participante, l'âge semble être un élément important pour faciliter la transition à la parentalité. Selon cette dernière, l'âge est le reflet du niveau de maturité émotionnelle et développementale des personnes, ce qui permet d'être dans une situation de vie favorable, tant physiquement que psychologiquement, à la suite de l'accouchement. Ainsi, cette participante est d'avis que le fait d'avoir vécu pleinement sa jeunesse rend le parent plus disponible pour répondre aux besoins de son enfant, sans qu'il ait l'impression de mettre de côté ses propres besoins et envies.

*L'âge. Je crois que si j'avais eu un enfant plus jeune, je n'aurais pas été aussi prête. Avant, on était sans souci, sans responsabilité, on était indépendant. En vieillissant, je n'avais plus besoin de cela, j'ai eu envie de vivre d'autres aventures. Maintenant, ce n'est plus un sacrifice comme j'aurais pu le considérer avant. (Suzanne)*

#### 5.3.3.4. Les facteurs qui entravent la transition à la parentalité

Dans le discours des répondants, il a été possible d'identifier certains facteurs qui entravent la transition à la parentalité. D'abord, l'isolement vécu par les nouveaux parents (n=8) semble rendre l'expérience moins agréable et gratifiante pour eux. À cet égard, la nécessité de passer plus de temps au domicile est parfois perçue comme une entrave à la liberté individuelle, conjugale, sociale et professionnelle que les parents avaient auparavant. Ainsi, le rythme de vie de l'enfant isole davantage les nouveaux parents du monde extérieur et restreint les interactions avec d'autres adultes, ce qui peut sembler peu stimulant, et ce, d'autant plus chez les femmes qui bénéficient d'un congé parental plus long.

*Il faut s'habituer. L'isolement, donc de rester plus à la maison, devoir moins de gens. La semaine, elle est toute seule et elle n'a pas de voiture alors c'est sûr qu'elle est plus isolée. Le fait de ne pas pouvoir faire ce que tu veux quand tu veux, parfois, tu restes à maison même si ça ne te tente pas. (Bernard)*

*J'ai découvert que je n'étais pas une mère au foyer. Après trois mois, j'aurais pu facilement retourner travailler. Le fait de toujours être à la maison, ça m'ennuie. Tu es limitée dans tout et tu es toute seule, tout le temps... bien avec le bébé, mais ce n'est pas la même chose. (Manon)*

Pour leur part, trois répondants estiment que la présence du « baby blues » ou de la dépression post-partum vient complexifier la transition vers la parentalité étant donné la culpabilité qu'engendre l'incapacité à se dédier entièrement aux soins que requiert l'enfant. Ainsi, la détresse psychologique rencontrée à ce moment de vie important pour les nouveaux parents peut entraîner un sentiment d'échec et une implication plus difficile dans leur nouveau rôle. Le travail sur soi au cours de cette période d'adaptation devient donc ardu pour la personne éprouvant ces souffrances, de même que pour le partenaire qui en ressent les effets.

*La petite dépression post-partum que j'ai faite a été difficile. Être incapable de prendre soin de mon bébé... se sentir coupable de ne rien faire. Pleurer, être malheureuse dans sa peau et être mère... ça n'a pas de sens... Je n'ai pas voulu d'aide et ça l'a été long... vraiment long... (Anne)*

Certains participants (n=4) estiment aussi que leur situation financière précaire a entravé leur transition vers la parentalité, étant donné l'incapacité qu'ils avaient de se procurer tout le matériel nécessaire pour accueillir le nouveau-né. Ainsi, le manque de ressources financières a engendré chez eux des sentiments d'insécurité et de stress en raison de certains impondérables, tels qu'un accouchement avant terme, des délais dans les versements de leurs indemnités (Assurance-emploi, Régime québécois d'assurances parentales), ainsi que certains besoins particuliers du bébé qui auraient été difficiles à prévoir.

*C'était long avant que je reçoive le premier versement de mon RQAP et mon conjoint attendait son chômage. C'était difficile, très difficile. On minimisait nos coûts, mais avec un bébé qui s'en vient, on devait acheter les couches, acheter les petites affaires qu'on n'avait pas. En plus, le bébé est arrivé neuf jours à l'avance, on a donc eu des petites préoccupations. (Sylvie)*

Pour d'autres répondants (n=4), l'allaitement ainsi que la fatigue qu'il engendre ont été jugés nuisibles lors du passage à la parentalité, compte tenu du fait qu'il s'agit d'un grand investissement de la part de la mère qui peut difficilement se faire remplacer par son conjoint. Ainsi, la mère est particulièrement sollicitée afin de nourrir son enfant, ce qui accentue grandement la fatigue éprouvée par cette dernière. Or, dans certains cas, cette fatigue accrue fait en sorte que les soins donnés à l'enfant sont plus mécaniques, ce qui peut limiter les moments de bien-être vécus avec l'enfant.

*L'allaitement et la fatigue. Je suis quelqu'un qui a besoin de beaucoup de sommeil, ça te change une vie. Tu es la seule qui se lève pour allaiter, tu as l'impression de toujours être debout et de fonctionner sur le pilote automatique. (Maude)*

Une des participantes considère, quant à elle, que la faible présence de soutien de son entourage demeure un facteur ayant entravé son passage vers la parentalité. Pour elle, l'absence d'un exemple maternel ou parental rendait difficile la visualisation du rôle de parent. Elle affirme également que ses liens avec son entourage se limitaient à des contacts téléphoniques, ce qui diminuait la possibilité de pouvoir recevoir des conseils lui permettant de développer des sentiments de confiance et de sécurité à l'égard de son nouveau rôle de mère.

*Au niveau du soutien, je n'en ai pas eu beaucoup. Je n'ai plus ma mère, alors elle n'a pas pu m'aider. Je n'avais pas vraiment d'exemple de mère ni de gens qui venaient chez nous. On m'appelait, mais ils ne se présentaient jamais chez nous. (Audrey)*

Pour deux des participants, il a été impossible d'identifier des éléments ayant entravé leur passage à la parentalité, étant donné que l'expérience apparaît avoir été parfaitement vécue. Avant leur accouchement, ces participants avaient imaginé des scénarios beaucoup plus difficiles de leur vie avec un nouveau-né, dans lesquels leurs nouvelles responsabilités de parents étaient lourdes et monotones. Le fait de ne pas entretenir des attentes trop élevées par rapport à leur rôle parental semble donc les avoir aidés à vivre plus sereinement cette transition.

*Honnêtement, je m'imaginais la parentalité pire que ce l'est. On dirait, pour moi, avoir une responsabilité dans la vie, je trouvais que c'était toujours quelque chose d'embarrassant. Je me disais... ça va être une grosse responsabilité... mais non, tout a vraiment bien été, rien ne nous a vraiment nui et on n'aurait pas pu demander mieux. (Suzanne)*

#### 5.3.3.5. Les stratégies d'adaptation

Afin de s'adapter à la transition vers la parentalité, les nouveaux parents ont utilisé différentes stratégies pour atteindre un certain équilibre de vie. Certains participants (n=4) ont privilégié la lecture, les échanges avec des amis et la recherche d'informations sur la grossesse et le développement de l'enfant en tant que moyens pour apprendre, tout en développant un sentiment de sécurité quant aux soins à offrir à l'enfant. À leurs yeux, les lectures fournies par les professionnels (ex. *Mieux vivre avec votre enfant de la grossesse à deux ans*<sup>14</sup>) ou disponibles sur Internet permettent le partage de connaissances entre les partenaires, ainsi qu'une réflexion quant aux différents sujets entourant leur nouveau rôle parental, les soins nécessaires à l'enfant et l'éducation de ce dernier.

---

<sup>14</sup> *Mieux vivre avec votre enfant de la grossesse à deux ans* est un guide pratique conçu par l'Institut national de santé publique du Québec. Il contient des informations appuyées scientifiquement sur la grossesse, l'accouchement et les deux premières années de vie de l'enfant.



*« Le mieux vivre » est rendu ma bible... il est parfait. On allait tout le temps voir dans le livre, par exemple, elle avait le nez bouché, on regardait... nez bouché. Aussi, le fait de lire sur Internet... on parlait de ce qu'on en pensait... et de poser des questions à des amis. (Maude)*

Le fait de solliciter l'expérience des membres de l'entourage est également une stratégie qui a été utilisée par quatre répondants. Ainsi, le vécu de leurs proches et les conseils de ces derniers leur ont permis d'apprendre de nouvelles façons de faire, en développant leur propre opinion sur leur nouveau rôle de parent et les besoins de l'enfant. De cette façon, ils ont été en mesure de comparer leur expérience en tant que nouveaux parents, ce qui a favorisé chez eux le développement de sentiments de confiance et de sécurité à l'égard de leurs habiletés parentales.

*Je suis encore émotionnellement très dépendante de ma mère. Je lui demande mille et un conseils parce que c'est la plus merveilleuse mère au monde. Je dirais que ma stratégie était d'apprendre le plus que je peux d'elle... (Anne)*

Une autre stratégie d'adaptation a été énoncée par trois répondants, soit la communication entre les nouveaux parents afin de faciliter le fonctionnement familial. En ce sens, ces participants sont d'avis qu'une saine communication permet d'éviter les ambiguïtés et de faire évoluer les perceptions des parents. Ainsi, les partenaires peuvent bien se comprendre afin d'arriver à évoluer en famille par le biais d'accords et de compromis. Par conséquent, la communication semble faciliter l'implication mutuelle des parents auprès de l'enfant, car elle favorise le partage d'une vision familiale commune, qui permet à son tour une adaptation conjointe et non seulement individuelle au nouveau rôle de parent.

*Discuter avec mon conjoint de la manière dont on veut que ce soit. Parfois, on en rediscute... ah! On voyait cela d'une manière et là, on voit cela d'une autre façon. [...] Il faut s'entendre et comprendre l'autre, l'enfant s'est fait à deux. Ce n'est pas juste de s'adapter soi-même à l'enfant, mais de s'adapter ensemble. (Sylvie)*

Pour leur part, deux participants ont évoqué la complicité et le travail d'équipe comme des compléments à cette saine communication. Cette stratégie d'adaptation permettrait non seulement d'apprendre conjointement, mais également d'avoir du plaisir à vivre cette nouvelle expérience avec son partenaire. Ainsi, le partage mutuel des différents apprentissages réalisés permet une implication plus égalitaire entre les nouveaux parents, car il offre la possibilité de

mettre en valeur les forces et les faiblesses de chacun, et ce, à travers la mise en pratique des nouvelles connaissances. Or, les différents aspects inconnus de la parentalité deviennent moins préoccupants, étant donné la confiance de l'implication des deux parents.

*Avoir une bonne complicité entre parents, ça va mieux. Être ensemble, apprendre ensemble finalement, c'est agréable parce que c'est tout le temps du nouveau qui peut être partagé chaque jour. Il faut discuter pour être tous les deux bien informés. (Bernard)*

Certains participants (n=2) estiment, quant à eux, qu'une des stratégies d'adaptation à utiliser consiste à entretenir des exigences plus réalistes envers eux-mêmes. Ainsi, ces parents sont d'avis qu'il est important de se permettre une période d'adaptation et de ne pas alourdir inutilement leur emploi du temps. En ce sens, ils affirment qu'il est plus sain de viser l'atteinte de plus petits objectifs quotidiens et d'augmenter graduellement ces derniers afin de limiter l'anxiété et de ne pas éprouver une perte de contrôle. Ils soulignent donc l'importance de suivre le rythme de l'enfant tout en privilégiant un emploi du temps flexible, et ce, afin de profiter pleinement de leurs premiers mois avec leur bébé.

*C'est d'être plus décontractée, de ne pas me créer d'anxiété par rapport à des petits problèmes banals. Avant, je pouvais me dire... aujourd'hui, je vais aller marcher, je vais faire telle affaire. Avec le bébé, j'ai moins de plans, je prends une chose à la fois et j'essaie de ne pas me mettre des exigences trop élevées. (Suzanne)*

Pour une des participantes, la planification de son horaire a été un bon moyen pour s'adapter à son nouveau rôle de mère. En ce sens, la prévision du quotidien en fonction de la routine de son enfant, notamment ses repas et ses siestes, lui permet de réaliser différentes activités et d'éviter de rester isolée à son domicile. Également, elle estime essentiel de prévoir le matériel nécessaire en fonction des différentes sorties réalisées (couches, lingettes humides, tétines, etc.), ce qui permet d'éviter de vivre de l'angoisse lors de situations imprévues.

*Prévoir, ce que je ne faisais pas avant. Ainsi, j'y vais plus stratégique maintenant. Par exemple, tu sais qu'il boit à telle heure, alors, tu le fais boire avant de partir pour ne pas t'arrêter tout le temps. Il faut aussi prévoir tout le « stock »... couches, tétines, couvertures de bébé... c'est de l'adaptation. (Claudine)*

Enfin, pour un participant, le retour au travail semble être une stratégie importante pour s'adapter à une nouvelle vie familiale à la suite de la naissance d'un premier enfant. Selon lui, l'emploi peut devenir un exutoire pour atténuer temporairement les difficultés ressenties au domicile lors de la transition à la parentalité. Dans son cas, la réalisation de temps supplémentaire au travail lui a permis de restreindre son implication parentale qui lui semblait trop accaparante, tout en se déculpabilisant par un apport financier familial plus important.

*J'ai fait beaucoup d'heures supplémentaires pour m'évader, pour me donner du repos de la maison. [...] J'avoue avoir fui un peu la maison, au moins, dans le travail ça rapportait un peu. (François)*

#### *5.3.4.1. Les conséquences positives et négatives de la transition à la parentalité sur le vécu conjugal*

La transition à la parentalité engendre plusieurs changements, tant individuels que conjugaux. À cet égard, les participants ont identifié des conséquences à la fois positives et négatives de la transition à la parentalité sur leur vécu conjugal. Cette section permet donc de constater les différents changements conjugaux ressentis depuis la naissance de l'enfant en lien avec six principaux thèmes, à savoir : (a) la communication, (b) l'affection et l'intimité, (c) la situation financière, (d) les tâches et les responsabilités, (e) les activités et les loisirs, ainsi que (f) les priorités dans la vie et les perspectives d'avenir.

#### *La communication*

Depuis la naissance de leur enfant, huit participants estiment avoir vécu des changements favorables en ce qui concerne la communication avec leur partenaire. Désormais, ils échangent davantage au quotidien et la présence de l'enfant leur permet de choisir des moments opportuns pour que leurs discussions soient plus positives et efficaces. Ainsi, ce plus grand partage mutuel permet de mieux se connaître et de maximiser les actions familiales. De ce fait, les conversations

entre parents sont perçues plus positivement, car elles sont constructives, et ce, malgré la présence d'éléments parfois susceptibles de mener à des confrontations.

*On parle beaucoup plus, mais maintenant, s'il y a quelque chose qui ne fonctionne pas, on choisit notre moment pour en parler. Même s'il est petit et qu'on peut penser qu'il ne comprend pas, c'est faux, il comprend. Alors, on doit mieux gérer nos conversations. Généralement, elles sont positives, je pense qu'on est capable de prendre les éléments négatifs pour les transformer en éléments constructifs. (Claudine)*

*Avant, on s'entendait bien, mais on s'entend beaucoup mieux maintenant. On ne se connaissait pas autant et on ne se confiait pas autant. Surtout moi. Depuis que le petit est né, on partage beaucoup de choses, donc j'ai plus tendance à me confier et cela aide notre relation. (François)*

Pour leur part, trois participants soulignent n'avoir perçu aucun changement particulier en ce qui concerne la communication avec leur partenaire. La présence de l'enfant n'engendre donc pas davantage de meilleures conversations entre ces conjoints, ces dernières étant orientées vers l'essentiel. De ce fait, les échanges de ces participants ne se présentent pas négativement, mais plutôt de manière neutre, en partageant des informations plutôt factuelles sans échanger sur les émotions vécues. Chez ces répondants, la communication ne semble pas toujours être satisfaisante pour les deux partenaires, car l'un semble se sentir brimé par l'inconfort communicationnel de l'autre.

*J'essaie de le faire parler davantage, mais on dirait qu'il se sent toujours mal à l'aise, ça n'a pas changé avec l'arrivée du bébé. Il n'a aucun vocabulaire émotionnel. Les échanges qu'on a sont simples, ils ne sont pas plus positifs que négatifs. Ils sont strictement restreints à ce qu'on doit se dire. (Geneviève)*

### *L'affection et l'intimité*

À la suite de l'arrivée du premier enfant, plusieurs participants (n=7) estiment avoir perçu une diminution des marques d'affection et d'intimité entre eux et leur partenaire, mais sans pour autant constater une baisse dans la qualité de celles-ci. Un seul participant évoque, quant à lui, une diminution de la qualité de l'affection et de l'intimité au sein de son couple depuis l'arrivée

de son premier enfant. Selon lui, cette diminution ressentie s'explique par la présence d'une plus grande fatigue, de moins de temps libre conjointement, ainsi que par la réduction de la spontanéité dans les démonstrations amoureuses. Ainsi, l'attention continuelle que demande l'enfant limiterait les moments propices à l'affection et à l'intimité conjugale, ce qui rendrait les conjoints moins entreprenants envers leur partenaire.

*Il y a certaines périodes où ça fonctionne moins bien. Avec un enfant, tu es plus fatigué et tu ne peux pas vraiment être aussi spontanée. Il y a un peu moins d'affection entre nous et on doit choisir les moments pour s'en donner. Par contre, la qualité de notre intimité ne change pas, mais c'est évident que la quantité est réduite. En ayant moins de temps, on s'en donne moins. (Maude)*

*Ce n'est pas une perte de désir ou d'amour, il y a plus de fatigue et moins de temps aussi. C'est parfois plus compliqué et parfois, on aime mieux laisser faire. (Bernard)*

À l'inverse, deux participants affirment que l'affection et l'intimité de leur couple sont vécues beaucoup plus positivement depuis la naissance de leur enfant. Il y aurait donc présence d'une plus grande satisfaction par rapport à ces dimensions conjugales, et ce, en raison de l'augmentation de la fréquence et de la qualité de ces moments conjugaux. À ce sujet, l'amélioration de divers aspects conjugaux, notamment en ce qui concerne la communication, semble avoir eu un impact favorable sur l'intimité conjugale.

*C'est beaucoup mieux depuis l'arrivée de l'enfant. J'ai été le premier surpris par la présence des rapports sexuels plus fréquents. On est plus sur la même longueur d'onde, en se confiant plus à l'autre, on se connaît mieux. C'est très satisfaisant parce que notre intimité est beaucoup plus positive et harmonieuse. (François)*

Finalement, une participante souligne que la présence de l'enfant n'aura engendré aucun changement dans l'intimité qu'elle partage avec son conjoint étant donné la faiblesse de celle-ci initialement. Ainsi, une insatisfaction demeure toujours présente, en raison d'une présence inégale de démonstration d'affection et de libido entre les deux partenaires.

*Je suis rendue habituée, il n'a jamais vraiment démontré d'affection par des becs ou des accolades, c'est plus moi qui vais aller vers lui. Au niveau de l'intimité sexuelle, il n'avait pas de libido et je dirais qu'il n'y en a pas plus maintenant, donc il n'y a pas vraiment de changement. (Sylvie)*

### *La situation financière*

Deux des participants soulignent que l'ajout d'un nouveau membre à la famille entraîne inévitablement des changements dans la situation financière de celle-ci. Ainsi, des achats importants, tels qu'une maison ou un véhicule familial, ont été réalisés afin d'avoir un contexte de vie plus favorable pour accueillir l'enfant. En plus de cette adaptation financière, il s'avère nécessaire de faire de nouveaux achats afin de répondre adéquatement aux besoins particuliers de son enfant. La situation financière de ces deux couples leur permettait toutefois de bien vivre ces changements, qui n'ont pas créé de stress supplémentaire pour eux.

*Depuis l'arrivée de l'enfant, il y a plus de dépenses, alors, c'est certain que ça l'a changé les finances. Toutefois, ce n'est pas juste l'enfant en soi qui coûte plus cher, c'est tout ce qu'on a eu autour pour mieux l'accueillir : l'achat de la maison et l'achat de la nouvelle voiture... mais on se dit que nous avons les moyens de le faire, alors par chance, ça ne nous embête pas. (Paul)*

Pour d'autres répondants (n=4), l'augmentation des dépenses associées à l'arrivée de l'enfant rend leur situation de vie quotidienne plus difficile. Ainsi, l'entrée d'un seul revenu pour faire vivre la famille restreint le rythme de vie espéré avec un enfant. En ce sens, les dépenses nécessaires au bien-être de l'enfant demandent une planification budgétaire très rigoureuse. Pour ces couples, les inquiétudes financières ont eu comme conséquence une dépense d'énergie considérable et ont engendré un stress continu.

*Ma conjointe ne travaille plus, elle avait arrêté de travailler avant l'arrivée du bébé, alors, je dirais que nos finances sont vraiment plus serrées. Nous avons moins d'argent, c'est parfois un casse-tête de jongler pour bien arriver financièrement, ce qui est plus difficile. Ce n'est vraiment pas ce qu'on avait pensé. (François)*

Pour leur part, quatre participants estiment ne pas avoir ressenti de changements financiers avec l'arrivée de leur premier enfant. Le maintien des salaires ainsi qu'une vision de partage et de confiance entre les partenaires rendent la situation plus facile à gérer pour ces derniers. En ce sens, l'ajout des dépenses occasionnées par l'arrivée de l'enfant serait compensé naturellement par un rythme de vie différent, ce qui fait en sorte que les changements financiers sont plus difficiles à percevoir pour ces couples.

*Pour l'instant, j'ai encore le même salaire que lorsque je travaillais, alors rien n'a changé, on partage toujours nos gains et ce que l'on dépensait en sorties nocturnes avant, on le dépense maintenant pour le bébé. On s'entend bien, on ne regarde pas les dépenses de l'autre parce qu'on se fait totalement confiance. Aussi, on reçoit des chèques pour le bébé, alors on prend la décision ensemble de ce que l'on fait avec et, pour l'instant, on garde tout pour le petit. (Suzanne)*

Enfin, une participante soulève, quant à elle, que l'arrivée de l'enfant a changé la mentalité plus individualiste de son couple en ce qui concerne les finances, pour faire place à une vision familiale. Ainsi, les revenus et les dépenses sont désormais des préoccupations communes, ce qui permet une vision globale de leur situation pour une meilleure planification budgétaire. Malgré l'augmentation des dépenses occasionnées par leur enfant, cette nouvelle gestion des ressources financières génère plus de satisfaction chez la répondante.

*Nos finances sont beaucoup plus communes qu'avant parce que l'on reçoit des prestations pour le bébé et mon revenu est plus petit en congé de maternité. Alors, toutes les entrées d'argent deviennent de l'argent familial. Il serait difficile de tout diviser ce que l'enfant coûte parce que c'est quand même plusieurs dépenses. (Sylvie)*

### *Les tâches et les responsabilités*

Depuis la naissance de l'enfant, certaines participantes (n=3) réalisent plus de tâches et de responsabilités au domicile, alors que leurs conjoints agissent comme principaux pourvoyeurs profitant de la présence de leur enfant lors de leur retour à la maison. Ces participantes considèrent que ces changements sont normaux étant donné qu'elles passent plus de temps au domicile, ce qui leur permet de réaliser plus de tâches domestiques.

*Maintenant, je suis toujours à la maison, donc j'en fais plus, comme ça quand il arrive, il peut être avec son enfant et il ne doit pas juste faire des tâches. Il faut comprendre qu'il a le même horaire qu'avant en plus de son rôle parental, ce qui est différent pour nous. (Claudine)*

Contrairement à elles, deux participantes prétendent que leur partenaire s'implique davantage dans les tâches et les responsabilités domestiques depuis la naissance de leur premier enfant. Cette plus grande implication de leur conjoint leur permet de constater des rôles beaucoup

moins traditionnels qu'auparavant au sein de leur couple, ainsi qu'une implication beaucoup plus égalitaire.

*Il m'aide plus qu'avant dans la maison et quand il voit que je suis débordée, il le fait et je n'ai pas besoin de lui demander. Les rôles sont moins divisés selon le sexe. (Geneviève)*

Cinq participants prétendent, quant à eux, n'avoir perçu aucun changement en ce qui concerne les tâches et les responsabilités domestiques, car l'un des partenaires en fait toujours beaucoup plus que l'autre, et ce, même en exerçant son nouveau rôle de parent. Autrement dit, l'implication des parents, principalement ceux qui jouent un rôle de pourvoyeurs, se voit limitée auprès de l'enfant lors de leur retour au travail, car ils essaient de participer à la vie familiale en réalisant davantage de tâches et de responsabilités domestiques lorsque le bébé se repose.

*J'en fais encore un peu plus. C'est comme avant, il n'y a pas vraiment de différence. C'est sûr que je ne suis pas ici toute la journée, alors j'essaie de compenser en faisant plus de tâches le soir, car le bébé dort. (Bernard)*

Finalement, une participante précise avoir vécu un grand changement dans les tâches et les responsabilités domestiques partagées au sein de son couple, et ce, compte tenu de l'embauche d'une femme de ménage qui semble avoir allégé les tâches quotidiennes à effectuer. Ainsi, les deux partenaires peuvent profiter davantage de ce temps en famille et il n'y a plus de préoccupations entourant cet aspect de leur vie considéré comme moins agréable.

*On a maintenant une femme de ménage parce qu'on voulait pouvoir profiter de nos vies sans se mettre de la pression pour accomplir toutes les tâches de la maison. Ainsi, on passe nos soirées et nos fins de semaine à profiter de notre famille, ce qui est plus agréable. (Suzanne)*

### *Les activités et les loisirs*

Depuis la naissance de l'enfant, cinq participants estiment avoir éprouvé une diminution dans la fréquence de leurs activités et leurs loisirs, tant pour ceux effectués individuellement ou en couple. Ainsi, le temps passé en famille devient central dans leur temps libre, afin d'éviter de



faire garder l'enfant et de vivre, par le fait même, l'inquiétude et l'angoisse de séparation que cela occasionne. Les nouveaux parents en viennent donc à s'isoler davantage à leur domicile et les sorties deviennent peu fréquentes.

*Personnellement, je sors beaucoup moins et quand je sors, je passe mon temps à m'inquiéter. Alors, je préfère ne pas trop sortir. En couple, c'est rendu plutôt rare les sorties, parfois, on va au cinéma et on fait garder le bébé, mais c'est rare. Même mon conjoint avait beaucoup d'activités seul avant, mais maintenant, il en fait vraiment moins. Il préfère rester à la maison avec nous. (Manon)*

Quant à eux, trois participants précisent n'avoir ressenti aucun changement dans leurs activités et leurs loisirs individuels depuis l'arrivée de leur enfant, car ils préfèrent adapter ces derniers afin d'y joindre l'enfant ou les effectuer lors de leurs temps libres, lorsque leur conjoint prend la relève avec l'enfant. Ainsi, les changements éprouvés sont plus liés à la diminution des activités conjugales, étant donné qu'il peut s'avérer difficile d'y joindre l'enfant ou de le faire garder sur une base régulière. Pour ces répondants, le temps passé seuls ou en famille est priorisé au détriment des moments réservés au couple.

*On fait moins de sorties de couple, mais ça ne nous dérange pas vraiment. Sinon, on adapte nos activités pour y joindre l'enfant, par exemple, on a acheté un traîneau pour faire du ski de fond. Comme ça, je l'amène avec moi quand je vais en faire. Alors, au niveau des sports, ça reste pratiquement la même chose, mais c'est certain qu'il n'y a plus autant de sorties en couple avec des amis. (Suzanne)*

Pour sa part, une seule participante affirme que l'arrivée de son premier enfant a diminué ses activités et ses loisirs, tant individuels que conjugaux. Individuellement, une importante diminution des activités et des loisirs s'est fait ressentir chez cette mère afin d'être constamment avec son enfant. Au plan conjugal, les intérêts communs entre les conjoints sont toujours là, mais la présence de l'enfant fait entrave à l'implication de la répondante dans les activités qu'elle réalisait autrefois en couple. Cette dernière semble se sentir lésée puisque son conjoint poursuit ses activités comme avant, alors qu'elle doit se priver des siennes afin de s'occuper de leur enfant.

*Je peux encore moins participer aux activités avec mon conjoint qu'avant à cause de l'enfant. On aime toujours les mêmes choses, mais dans des proportions différentes. Je n'ai plus vraiment de temps pour moi, mais je crois que mon conjoint ne pourrait pas dire la même chose, car il n'a pas changé de vie parfois. (Geneviève)*

Finalement, deux répondants considèrent n'avoir vécu aucun changement en ce qui concerne leurs activités et leurs loisirs depuis la naissance de leur enfant. La présence d'intérêts divergents ainsi que le peu de loisirs effectués auparavant ne leur ont pas permis de constater de changement particulier à cet égard. L'enfant devient donc un ajout à leur quotidien, sans occasionner de privation ou de restriction dans leurs activités habituelles.

*Avant, on ne faisait pas vraiment d'activités ensemble, on était plus à la maison, donc ça n'a pas vraiment changé. Je pourrais dire que l'enfant nous suit dans ce que l'on fait, mais on ne fait pas grand-chose. Et quand je veux faire quelque chose, je le fais et c'est tout. (Audrey)*

#### *Les priorités dans la vie et les perspectives d'avenir*

Tous les participants ont précisé que leurs priorités dans la vie ont changé depuis la naissance de l'enfant. Désormais, l'enfant ainsi que le bien-être familial sont priorisés et ce sont des changements plutôt bien acceptés, car une partie de ceux-ci se font naturellement. De plus, les nouvelles priorités de vie s'établissent désormais en fonction des besoins familiaux et non pas en fonction des besoins ou envies individuels ou conjugaux.

*C'est certain que nos priorités changent. On ne peut plus penser juste à nous, car maintenant le bébé passe avant tout. On doit repousser nos priorités d'avant au deuxième ou troisième rang parce que l'on doit penser à la famille, c'est essentiel. Il faut dire qu'on ne se pose pas la question, car c'est ce qui doit être fait. (Maude)*

*L'enfant passe avant tout, on n'a pas d'hésitation par rapport à cela. Nos priorités sont maintenant de combler les besoins de notre enfant et de notre famille avant toute chose. L'enfant devient le centre de notre vie. (Paul)*

Dans le même sens, les perspectives d'avenir pour l'ensemble des participants (n=10) semblent avoir évolué depuis la naissance de leur enfant. L'ajout de ce petit être au sein de la famille remet en question la situation de vie actuelle des nouveaux parents, que ce soit au plan

individuel, conjugal, social ou professionnel. Ainsi, l'amélioration des conditions de vie familiale devient un incontournable étant donné la présence d'un enfant dépendant du mode de vie qu'on lui impose. Les plans d'avenir favorisent donc l'atteinte d'une stabilité familiale et le confort à long terme. Par conséquent, il n'est plus question de vivre un jour à la fois, mais bien de prévoir et d'assurer un avenir favorable au sain développement de l'enfant et de la famille.

*Avec l'arrivée d'un enfant, nos perspectives d'avenir changent. Je me pose plusieurs questions à savoir ce qui est le mieux pour elle; mon travail, mon revenu, notre habitation, etc. On veut le mieux pour elle, alors, on doit avoir de bonnes conditions de vie. Avant, on se contentait de répondre à nos besoins, à nos attentes, mais là, quelqu'un a besoin de nous, alors, il faut être capable de se projeter dans l'avenir pour établir un plan en tant que parent et famille. (Geneviève)*

*On aimerait un meilleur travail pour avoir de plus gros salaire parce que l'on veut avoir de meilleures conditions de vie pour notre famille. Financièrement, ça n'a pas toujours été facile depuis la grossesse et on aimerait que ce soit plus facile à l'avenir. On a commencé à voir plus loin, on a pris une assurance vie pour le bébé et on a rédigé notre testament. Ce sont des exemples simples, mais ce ne sont pas des choses que l'on pensait avant. On veut le meilleur pour notre enfant, donc on regarde pour lui offrir une bonne vie. (Sylvie)*

Pour sa part, une participante estime qu'elle n'a pas plus de projets d'avenir qu'avant la naissance de son enfant. Avec sa famille, elle préfère vivre les moments de bonheur actuels, sans songer à l'avenir.

*On n'a pas vraiment parlé de l'avenir encore. Comme avant, on y va au jour le jour et ça va bien comme ça. On veut juste être heureux et nous le sommes, donc, on n'essaie pas de voir plus loin. (Audrey)*

#### 5.3.4.2. Les sentiments éprouvés actuellement envers le conjoint et envers la relation conjugale

Différents aspects positifs et négatifs ont été soulevés par les participants en ce qui concerne leur perception actuelle de leur conjoint et de leur relation conjugale. Les aspects les plus appréciés actuellement chez les conjoints réfèrent principalement au fait d'être de bons

parents par leur implication et leur énergie, ainsi que de voir la vie positivement. Les aspects positifs de la relation conjugale sont liés, pour leur part, au fait de partager leur bonheur avec l'enfant dans une routine familiale et d'être des conjoints complices. En revanche, les éléments les moins appréciés chez le conjoint dans la relation actuelle concernent l'impatience, la témérité, le contrôle exercé sur les agissements de l'autre, le fait de vouloir changer la routine familiale, ainsi que la consommation de drogues. Les aspects négatifs de la relation conjugale actuelle sont liés, quant à eux, au fait de ne pas se réserver suffisamment de temps en couple sans la présence de l'enfant, de ne pas dormir tous les deux dans le lit conjugal, ainsi que d'avoir une vie sexuelle pratiquement absente. À cet égard, six participants soulèvent que s'ils pouvaient changer quelque chose dans leur relation conjugale actuelle, ce serait sans aucun doute d'avoir plus de moments conjugaux pour se retrouver en tant que conjoints. Autrement dit, d'être capables de se prévoir des moments ou des activités, comme ils le faisaient avant la naissance de leur enfant, et d'arriver à se séparer de l'enfant à certains moments pour le bien-être de chacun des membres de la famille.

*De profiter davantage de notre couple, ce qu'on a plus de difficulté à faire comme le petit est toujours avec nous, alors, quand je ne l'ai pas, on dirait qu'il est perdu. Peut-être avoir des petits moments comme avant... (Claudine)*

Pour leur part, trois des répondants ne changeraient absolument rien dans leur relation conjugale, car malgré les aspects moins appréciés, ils aiment bien leur situation de couple actuelle. À l'inverse, pour d'autres participants (n=2), des changements seraient grandement souhaités. D'abord, l'un d'eux changerait volontiers l'horaire de travail de nuit de son partenaire afin de faciliter leur vie conjugale et familiale. Ainsi, il pourrait y avoir un plus grand partage de moments familiaux. Pour l'autre répondant, il préférerait l'abstinence de son conjoint par rapport aux substances toxiques, et ce, afin de minimiser les disputes incessantes concernant la dépense d'argent et les impacts néfastes que cela engendre sur leur famille.

*Son travail de nuit. Juste le fait de travailler de jour, ce serait beaucoup mieux pour nous tous. Les soirs, on pourrait être en famille et faire des activités ensemble. (Manon)*

*La consommation en soi... tout l'argent qui met dans cela. J'aimerais vraiment qu'on ne se dispute plus pour ça, c'est évident que ça nous nuit vraiment... (Geneviève)*

### 5.3.5. La définition de la satisfaction conjugale selon les répondants

La satisfaction conjugale est un concept relativement large qui peut être interprété différemment d'une personne à l'autre. Ainsi, les participants à l'étude ont tenté de le définir selon leurs expériences et leurs besoins conjugaux.

#### 5.3.5.1. La définition issue du discours des répondants

Le concept de la satisfaction conjugale ne semble pas avoir exactement la même signification pour tous les participants, bien que plusieurs thèmes soient communs dans leur discours. D'une part, tous les répondants (n=11) affirment que la satisfaction conjugale est associée au fait de s'accorder du temps ensemble, tout en se témoignant du respect, de la confiance et de l'attention. Certaines nuances ont toutefois été ajoutées par les participants. Ainsi, trois répondants précisent que la satisfaction conjugale provient également du fait de pouvoir s'accorder du temps de solitude.

*Évidemment que les deux partenaires soient heureux, chacun de leur côté, qu'ils aient des moments seuls et des moments ensemble. Aussi, je dirais qu'il y ait du respect, de la confiance... ce sont des aspects importants pour avoir une bonne satisfaction. Il doit y avoir des petits moments d'attention. Sinon... tu le vois un peu dans l'attitude de l'autre aussi. (Claudine)*

Sept répondants insistent, quant à eux, pour ajouter l'importance d'un partage de soi entre les conjoints, d'une implication réciproque et continuelle permettant aux partenaires de combler une partie des besoins de l'autre. En ce sens, la satisfaction conjugale se traduirait essentiellement par la présence de complicité, de saines discussions ainsi que d'interactions égalitaires. Ainsi, ces répondants sont d'avis que des attitudes de partage, l'absence de jugement et la disponibilité à l'autre favorisent les sentiments positifs, tout en limitant les sources de conflit au sein du couple.

*Pour moi, la satisfaction conjugale c'est que chacun puisse répondre un petit peu aux besoins de l'autre. C'est d'être bien avec l'autre et de se sentir égal à l'autre et de se faire plaisir... oui, l'égalité, d'être sur la même longueur d'onde. [...] Donc, des couples qui passent du temps ensemble et qui ne se disputent pas trop. (Maude)*

*Il faut de l'amour, de l'écoute, de la complicité, il faut être complice, une équipe, s'écouter. Ce sont toutes des petites choses finalement qui font que ça fait un tout. Bien, il y a une belle énergie ensemble, ils ne se jugent pas et ils sont heureux, amoureux aussi. (Bernard)*

Bien qu'elle partage l'opinion des autres répondants afin de définir la satisfaction conjugale, une participante ajoute un aspect qui semble très important à ses yeux, soit la simplicité de la relation conjugale. Selon elle, le fait de complexifier différentes situations de vie engendre des situations conjugales inutilement compliquées. Elle considère également qu'à travers cette simplicité, le couple doit avoir des projets de vie communs, pour ainsi continuer à évoluer en tant que couple.

*Je vois ça comme de la complicité, du respect, de la confiance en l'autre. Pas quelque chose de compliqué. Des fois je vois des couples, il me semble tout à l'air compliqué; les activités, le fonctionnement de tout généralement. Pour moi, être satisfaite conjugalement c'est que ça soit simple et qu'il y ait des projets communs sans la présence de plusieurs conditions. (Suzanne)*

#### *5.3.5.2. La description de leur propre satisfaction conjugale*

Les répondants ont été invités à évaluer spontanément leur propre niveau de satisfaction conjugale sur une échelle de 1 (faible) à 10 (élevée). Toutes les réponses obtenues variaient entre 7 et 10, pour ainsi atteindre une moyenne de 8,6 sur 10. À leurs yeux, il leur est difficile de concevoir vivre avec un meilleur conjoint ou encore avoir une meilleure situation conjugale. Ces participants se sont, entre autres, basés sur une comparaison qu'ils font de leur situation conjugale avec celle des gens qui les entourent. Cette comparaison leur permet ainsi de constater le confort qu'ils ont avec leur conjoint et de se concentrer sur leurs forces conjugales. De plus, ils précisent être parfaitement satisfaits de leur situation, et ce, principalement grâce à une belle complicité et un travail d'équipe hors pair. La présence d'ouverture mutuelle et de communication leur permet

d'apprécier d'autant plus leur situation, car ils se sentent écoutés, ce qui leur permet de réaliser de nombreux compromis.

Outre cette évaluation spontanée, les répondants étaient sollicités afin de définir leur niveau de satisfaction conjugale avant la naissance de leur premier enfant. Quelques-uns d'entre eux (n=3) ont défini leur relation comme ayant été très satisfaisante.

*Ma situation conjugale est parfaite, je ne peux pas avoir mieux, vraiment... j'ai trouvé une bonne personne et je ne changerais pas de conjoint pour tout l'or du monde. Parfois, on regarde chez le voisin et on se console... c'est bien mon cas. Je suis chanceuse d'avoir rencontré mon conjoint parce que mon Dieu Seigneur qu'ils y en a qui font pitié. On se complète très, très, bien, on fait une très bonne équipe. On est capable de discuter pour faire des compromis. (Sylvie)*

*C'est bien correct... comparé à bien du monde, on est heureux. On est bien ensemble, on s'entend bien. On ne cherche pas des poux où il n'y en a pas et quand on n'est pas d'accord bien on regarde pour l'être et s'ajuster. (Paul)*

Pour la majorité des participants (n=7), leur satisfaction conjugale est inévitablement associée, dans leur discours, à la présence de leur enfant. À cet égard, ils mentionnent que les moments consacrés à leur couple sont moins nombreux et plus difficiles à vivre depuis l'arrivée de leur enfant. Par contre, l'interaction entre les parents et l'enfant ainsi que les moments de bien-être en famille leur permettent de se sentir plus satisfaits de leur vie conjugale. Dans certaines situations, la difficulté à dissocier la vie de parent et celle de conjoint peut parfois avoir un effet négatif sur la satisfaction conjugale, car la présence de désaccords concernant l'éducation de l'enfant peut venir affecter la relation de couple. Ainsi, les différents rôles joués par chacun des membres du couple s'influencent mutuellement, que ce soit positivement ou négativement.

*Ça va bien parce qu'on est heureux. On continue à quand même se transmettre de l'affection et tout ça, alors ça va très bien. Je te dirais le bonheur juste avec l'enfant, tu vois qu'il est heureux avec son bébé, ça rend heureux d'être ensemble. C'est sûr que tu aurais besoin d'être plus en couple, mais parfois tu ne peux pas tout le temps. Le moment où tu pourrais dissocier la vie conjugale justement de la vie de parent, bien ce n'est pas toujours aussi facile de l'avoir. (Claudine)*

*Satisfaite. On est bien avec notre bébé et on est heureux. On s'implique tous les deux et on garde ça simple entre nous. C'est sûr que ce qui concerne l'enfant nous influence... que ce soit bien ou non... on reste les deux mêmes personnes quand on est parent ou conjoint. (Suzanne)*

Une participante a fait, pour sa part, une évaluation plus mitigée de sa satisfaction conjugale en la qualifiant de « neutre ». Comme plusieurs autres participants, sa satisfaction conjugale semble influencée par l'interaction entre son conjoint et son enfant ainsi que les moments où la famille passe du temps agréable ensemble. En ce sens, ce sont ces moments de bonheur qui lui permettent de se sentir bien dans la relation et qui lui donnent espoir d'un plus grand bonheur conjugal. Cependant, l'attitude et le comportement individualiste de son conjoint la laissent perplexe. Ce dernier multiplie les sorties entre amis et consomme de la drogue et de l'alcool, ce qui suscite certaines frustrations et un sentiment d'iniquité chez elle. Ainsi, lors de l'évaluation spontanée de sa propre satisfaction conjugale, cette participante a indiqué un score de 7 sur une échelle maximale de satisfaction de 10.

*Actuellement c'est correct. Je sens qu'il prend plus de temps avec elle, il l'aime et elle l'adore alors... je te dirais que quand tu vois ton enfant être proche de son papa et vouloir être avec lui ou quand on joue tous les trois, ça rajoute énormément à la satisfaction du couple. Avec mon conjoint ça revient encore aux sorties, à la consommation ou au fait d'être souvent avec ses amis ou il va sortir faire des activités et moi je ne peux pas nécessairement parce que j'ai un enfant. Je suis donc souvent laissée à moi-même. (Geneviève)*

#### 5.3.5.3. L'évolution de la satisfaction conjugale à la suite de l'arrivée du premier enfant

La majorité des participants (n=6) ont précisé qu'il leur était difficile de comparer leur satisfaction conjugale actuelle à celle qu'ils avaient avant la naissance de leur enfant, car les critères utilisés pour le faire auraient changé depuis qu'ils sont parents. Avant la transition à la parentalité, ces répondants considéraient qu'ils menaient une vie plus individualiste, car ils pouvaient alors sortir à leur guise, que ce soit seul ou en couple, ainsi qu'avoir des moments d'intimité quand ils en avaient envie. Étant donné que personne ne dépendait d'eux, ils pouvaient réaliser plus facilement plusieurs projets. Par contre, avec l'arrivée de leur enfant, ils se disent satisfaits de leur relation conjugale, mais pas nécessairement pour les mêmes raisons. Les



conjointes se sentent maintenant liés par l'enfant, bien que plusieurs éléments changent dans leur couple, tels que le temps passé ensemble, les sorties et leur indépendance. Cependant, ces répondants affirment vivre d'autres expériences de vie dans leur quotidien familial, telles que des activités et des sorties en famille, qui viennent jouer positivement ou négativement sur leur satisfaction conjugale.

*C'était plus individualiste avant. Je sortais quand je voulais, lui il sortait quand il voulait. On faisait plus de sorties de couple, on faisait l'amour plus souvent, ce n'est juste pas la même satisfaction conjugale. Avec un enfant, c'est carrément autre chose, on n'est moins indépendant, l'enfant influence malgré tout, parfois en bien, parfois de façon moins agréable. (Manon)*

*On était heureux ensemble, mais c'est différent. Avant, on avait tout notre temps ensemble, on pouvait faire mille projets. Tu pouvais sortir, tu pouvais boire... Aujourd'hui, notre satisfaction, ça se résume à... on a complété nos deux journées, on est fatigué, mais on est content de se retrouver ensemble. C'est complètement... complètement différent. C'est à peu près une sortie par mois à la place de tous les soirs, alors c'est très différent, le bébé vient compenser certaines choses. (Anne)*

Pour leur part, deux des participants considèrent que leur niveau de satisfaction conjugale est beaucoup plus élevé depuis l'arrivée de leur enfant. Ils précisent que ce dernier a créé une vision plus sérieuse de leur couple et de leurs objectifs de vie. Ils ne dépensent plus d'énergie pour des problèmes banals ou anodins, ils se concentrent davantage sur ce que leur réserve leur avenir conjugal et familial. De plus, la naissance de l'enfant les a forcés à développer une meilleure communication, ce qui semble avoir eu un impact positif sur plusieurs facettes de leur vie conjugale, notamment en ce qui concerne leur vie sexuelle.

*Avant, on se disputait quand même plus souvent pour des niaiseries, on était bien, mais pas autant que là. Maintenant, c'est plus léger, on a des buts communs à atteindre qui nous forcent à ne pas nous obstiner pour des niaiseries parce qu'on a dépassé ce stade-là. On est vraiment plus concentré sur l'avenir et ce qu'on veut faire ensemble, ce qu'on veut obtenir pour l'avenir. On parle plus, ça va mieux au lit (rire)... c'est bien mieux sur tout. (François)*

Trois répondants révèlent, quant à eux, quelques changements conjugaux qui semblent contribuer à diminuer légèrement leur niveau de satisfaction conjugale depuis l'arrivée de leur premier enfant. Ainsi, la diminution du temps passé ensemble, la moins grande présence

d'intimité conjugale, ainsi qu'une communication plus difficile semblent affecter négativement leur relation de couple. Selon eux, ils doivent maintenant apprendre à diviser leur amour autrement, car l'enfant devient leur priorité. Par exemple, à la suite d'une journée à prendre soin de leur enfant, l'envie de s'occuper du partenaire semble moins présente en soirée, lorsque les conjoints se retrouvent ensemble. Ils ont alors plutôt envie de se retrouver seuls avec eux-mêmes pour se donner un moment de répit. Selon eux, cela n'indique pas pour autant qu'ils n'aiment plus ou qu'ils ne sont plus bien avec leur conjoint.

*Ça l'a peut-être changé une petite affaire, dans le sens que... avant, on était juste nous, alors on parlait peut-être plus ensemble, plus de moments d'amour. Et là, il faut que tu réapprennes à distribuer ton amour à une autre personne de plus. Parfois, mon conjoint me dit... tu ne m'aimes plus? Tu préfères le bébé à moi? Mais c'est sûr que ça change un petit peu... la personne la plus importante dans ta vie, bien ce n'est peut-être plus ton conjoint. Il reste important, mais le bébé passe en premier. Quand j'ai passé la journée collée avec le bébé à lui donner de l'amour, le soir, j'ai le goût d'être dans ma bulle. Pas parce que je ne l'aime plus. (Suzanne)*

### 5.3.6. Le soutien reçu lors de la transition à la parentalité

La transition à la parentalité, étant considérée comme une étape de vie qui exige beaucoup d'adaptation de la part des nouveaux parents, peut nécessiter la présence de soutien afin de la vivre plus aisément. Ainsi, dans cette partie du chapitre, différents aspects du soutien sont abordés, tels que (a) la nature et le type de soutien formel reçu, (b) la nature et le type de soutien informel reçu, (c) la satisfaction par rapport au soutien reçu, ainsi que (d) les besoins comblés et non-comblés.

#### 5.3.6.1. La nature et le type de soutien formel reçu

En ce qui concerne le soutien formel reçu, tous les participants (n=11) ont précisé avoir bénéficié d'un suivi médical avec un ou des médecins (gynécologue, médecin de famille,

pédiatre, endocrinologue, etc.) ainsi qu’avec une infirmière de leur CSSS<sup>15</sup>. Ces intervenants ont assumé le suivi entourant l’état de santé de la mère et de son enfant au cours des différentes étapes de la grossesse ainsi qu’au niveau post-partum. Leurs interventions s’orientaient principalement autour de la croissance de l’enfant et de ce qui est vécu par les nouveaux parents. En ce sens, il était question de rencontres régulières avant la naissance de l’enfant pour évaluer la situation et répondre aux différentes questions des futurs parents. Après la naissance de l’enfant, il y a eu quelques rencontres avec le médecin ainsi qu’avec une infirmière qui se déplaçait au domicile des nouveaux parents, afin d’évaluer la croissance de l’enfant, l’adaptation des parents ainsi que pour répondre aux différentes questions de ces derniers.

*Il y a toujours une infirmière qui vient te voir après l’accouchement. Elle vient la première semaine et après ça, elle revient comme deux, trois semaines après. Elle évalue le bébé, répond aux questions que nous avons, elle nous laisse toutes ses disponibilités si on a d’autres questions et plusieurs numéros pour l’allaitement et des choses comme ça. Sinon, professionnellement, il y a aussi le médecin qu’il faut que tu ailles voir régulièrement avant et après l’accouchement. (Claudine)*

*Il y a le docteur qu’on voit souvent, il y a eu les infirmières qui viennent... elles t’offrent quand même... elles te rappellent trois, quatre jours pour savoir si ça va bien. Après ça, elle est venue trois fois pour peser le bébé, elle répond à nos questions. Si on avait une question, on pouvait l’appeler. (Maude)*

Parmi tous ces participants, deux ont souligné avoir bénéficié de soutien formel supplémentaire au cours de la grossesse ainsi qu’en période post-partum. Pour une des participantes, l’aide reçue a été fournie par une nutritionniste, afin qu’elle puisse développer une alimentation saine et équilibrée pour elle et son fœtus. Afin d’atteindre ce régime alimentaire établi avec la nutritionniste, cette répondante a aussi pu bénéficier de paniers d’épicerie qui lui ont été offerts régulièrement étant donné sa situation financière précaire. Une autre répondante, qui présentait également une situation financière difficile, a bénéficié du programme OLO (œufs-lait-oranges) afin de fournir les nutriments essentiels à son corps lors de la grossesse. Cette répondante a aussi bénéficié du soutien moral et éducatif d’une Maison des familles. Ces deux répondantes soulignent l’importance capitale du rôle joué par ces organismes dans leur vie, et ce, afin de faciliter le sain développement de leur enfant ainsi que leur bien-être.

---

<sup>15</sup> Les CSSS sont maintenant remplacés par les CIUSSS ou les CISSS

*J'ai eu... comment ça s'appelle... des paniers d'épicerie tous les mois. Ce n'était pas toujours facile d'arriver chaque mois donc on coupait dans la nourriture [...] Il y a aussi eu la nutritionniste qui m'aidait à avoir une bonne alimentation pour moi et la petite, une chance que j'ai eu ça pour elle. (Audrey)*

*Je fais des affaires avec la Maison des familles, je vais à des ateliers, ça m'aide vraiment. Ensuite, je fais partie du programme OLO parce que là vu que mon conjoint a été toute l'année sur le chômage, ces affaires-là, bien du côté financier, ça été un petit peu plus dur. Alors, j'ai un laitier qui vient tous les mardis nous porter du lait et des œufs. (Sylvie)*

Finalement, il y a aussi une participante qui s'est grandement référée à la ligne téléphonique d'Info-Santé pour vérifier certaines informations entourant sa santé ainsi que celle de son bébé. La disponibilité constante de ces infirmières ainsi que leurs connaissances médicales la rassuraient lorsque des situations inhabituelles se présentaient. Cette répondante avait confiance en ce soutien qui lui permettait de bien gérer la situation.

*[...] J'ai appelé aussi Info-Santé à certains moments. Ce sont des infirmières alors elles savaient bien me répondre quand je stressais ou quand je ne savais pas quoi faire avec mon bébé. (Manon)*

#### 5.3.6.2. La nature et le type de soutien informel reçu

En ce qui a trait au soutien informel reçu, tous les participants ont soulevé le rôle important joué par les membres de leur famille, leur partenaire de vie, ainsi que leurs amis dans leur transition vers la parentalité. Pour certains répondants (n=7), il s'agissait d'une aide concrète. Leurs proches se présentaient à leur domicile pour les aider avec leur enfant ou encore afin d'y réaliser des tâches domestiques ou du gardiennage. Cette présence physique était aussi l'occasion de partager des expériences et des conseils (aide informationnelle) pour faciliter leur transition ou l'occasion de les soutenir financièrement. Ainsi, l'aide morale, concrète ou financière, apportée par les proches allégeait le poids de cette expérience pour ces nouvelles familles, ce qui a été apprécié par celles-ci.

*Ma famille, j'ai mon frère qui a deux enfants, ma cousine qui en a deux, des amis aussi, alors ils répondent à nos questions et ils nous conseillent aussi. Mes parents*

*viennent, ils le gardent... ils nous apportent des plats... ils nous aident dans nos projets, c'est bien. (Bernard)*

*Mon père a été là financièrement pour moi. [...] Ma mère elle vient vraiment nous aider. Toute ma famille m'a épaulée, elle m'a aidée et proposée de l'aide. Ils venaient ici pour parler, m'aider à faire ce qu'il y avait à faire... (Anne)*

Pour les autres répondants (n=4), les membres de leur famille ainsi que les amis étaient présents, mais pas nécessairement physiquement. Il s'agissait davantage d'un soutien moral en raison de la distance géographique qui les séparait. Leurs proches prenaient de leurs nouvelles par téléphone ou encore par voie électronique. Le soutien prenait alors la forme d'un partage d'expériences, de recommandations ou encore de conseils.

*Ma famille m'aide. Mon père, mon frère, j'ai aussi trois amis sur qui je peux compter. Si parfois je me pose des questions... parce que j'ai une de mes amies qui a trois enfants, alors parfois, quand j'ai des questions, je lui demande. Mais personne ne vient vraiment ici, ils trouvent tous que je reste trop loin... (Audrey)*

Pour un de ces participants, le soutien informel reçu par ses collègues de travail semble avoir été d'une grande aide morale, car il ressentait le besoin de partager son expérience avec d'autres personnes n'étant pas émotionnellement liées à sa situation. De plus, la collaboration de son employeur lui permettait d'avoir un horaire de travail plus flexible, ce qui rendait la transition à la parentalité plus facile et agréable.

*J'ai eu... mon employeur est assez souple, assez respectueux. Il nous a donnés... il m'a donné beaucoup. Au travail... à peu près tout le monde a été sympathique... c'est beaucoup du verbal... concrètement, ils ne m'ont pas donné la lune, mais juste de parler, de se confier, de partager, ça l'aide. (François)*

### 5.3.6.3. La satisfaction par rapport au soutien reçu

Certains des répondants (n=4) ont soulevé l'importance des infirmières dans leur transition vers la parentalité. Ces participants se sont dits satisfaits du soutien que ces dernières leur ont offert, car ces professionnelles prenaient le temps de les questionner et d'évaluer l'enfant sur plusieurs facettes, tout en s'intéressant à leur vécu de parents. Ces infirmières avaient

des réponses très précises à leur fournir et elles étaient à l'écoute de ce que les parents leur exprimaient. À leurs yeux, elles sont de bonnes ressources et leur expérience professionnelle permet de bien cerner les différentes situations. De plus, il a été précisé que la neutralité des infirmières rendait leur propos très importants aux yeux des parents, ce qui les a beaucoup aidés, car par la suite, ils pouvaient faire des choix plus judicieux par rapport à leur enfant.

*Je te dirais les infirmières qui viennent, ça t'aide beaucoup sur le fait... elles le voient quand on ne va pas très bien parce qu'elles posent tellement de questions. Et sinon aussi le fait... quand tu l'allaites, tu ne sais pas combien de lait l'enfant boit et tout ça... et elles viennent voir s'il prend du poids et tout ça, alors elles te le disent. (Claudine)*

*Ce qui m'a le plus aidée c'est de bénéficier de l'infirmière, je me sens privilégiée. Et parfois, on dirait que c'est... notre famille peut nous donner les bons éléments, mais on dirait que l'infirmière est plus neutre. Alors ça j'aime bien ça. (Sylvie)*

Pour leur part, la majorité des répondants (n=6) ont souligné que la présence et le soutien des membres de leur famille ont joué un rôle important dans le vécu de leur transition vers la parentalité. Ainsi, un entourage disponible afin de répondre aux besoins et leur apportant un soutien moral, sans devenir imposant, leur a été bénéfique. De plus, cette aide était d'autant plus appréciée quand elle ne traduisait aucun jugement ou encore aucune recommandation désobligeante par rapport à la façon dont les nouveaux parents assumaient leurs responsabilités. En ce sens, l'ouverture d'esprit des proches quant aux différentes manières d'éduquer un enfant rendait ces participants plus enclins à partager ces moments de vie avec leurs proches.

*J'ai été satisfait, j'ai été... ça l'a plus que comblé mes attentes. Ma belle-mère a joué pour beaucoup, on n'avait même pas à demander... toujours là pour nous et le bébé. Elle n'était pas là pour décider, mais aider... (François)*

*Bien, mes beaux-parents n'avaient jamais de jugement, ils étaient ouverts et ils comprenaient parfaitement nos choix. C'est apprécié dans ce temps-là, c'était numéro un. (Manon)*

Bien qu'elle soit très satisfaite du soutien formel et informel qui lui a été offert lors de l'arrivée de son premier enfant, une participante a affirmé qu'elle n'a pas vraiment ressenti le

besoin de l'utiliser. Elle était toutefois rassurée de savoir que plusieurs personnes demeuraient disponibles pour elle et sa famille en cas de besoin.

*Très satisfaite. Je n'ai pas... j'avais beaucoup de soutien offert, mais je ne m'en suis pas trop servi non plus, on dirait que ça allait bien et j'étais bien. Mais savoir qu'il était là ça faisait du bien aussi. (Suzanne)*

#### 5.3.6.4. Les besoins comblés et non comblés par le soutien reçu

Tous les participants (n=11) sont d'avis que le soutien formel et informel les rendait plus confiants dans leur manière d'agir ou d'intervenir auprès de leur nouveau-né. Ainsi, le partage d'expériences de vie et les conseils provenant des membres de leur entourage ou des professionnels du réseau de la santé et des services sociaux permettaient aux nouveaux parents de tracer leur propre chemin à l'aide des différentes informations pertinentes reçues. De ce fait, le soutien reçu a permis de réduire ou d'éliminer certaines craintes des nouveaux parents pour laisser place à plus d'initiatives de leur part.

*Je dirais de se sentir plus en confiance parce que c'est nouveau. Tu veux faire ta propre expérience, mais en même temps, tu as besoin de pouvoir te comparer, de savoir que ce que tu fais c'est correct aussi. (Suzanne)*

*Quand tu as des craintes, bien ils t'aident... ça vient te confirmer... te rassurer. On a confiance en eux, ce qu'ils disent nous donne confiance aussi. (Bernard)*

À l'inverse, la majorité des participants (n=8) ont précisé ne pas être en mesure d'identifier un ou des besoins non comblés par le soutien qu'ils ont reçu, car ils sont très satisfaits de l'aide qu'ils ont pu avoir au cours de cette expérience de vie. Pour les autres répondants (n=3), malgré la présence d'un sentiment de sécurité, ils auraient aimé que ce sentiment soit encore plus fort afin d'éviter de craindre les situations inconnues auxquelles ils étaient parfois confrontés. En fait, leur sentiment de sécurité n'était pas complètement comblé, autant par le biais du soutien formel qu'informel, car ils éprouvaient à l'occasion de l'inconfort à réagir devant une nouvelle situation, ce qui provoquait chez eux une multitude de questionnements sans réponse.

*Peut-être... si l'infirmière avait pu venir une fois par semaine, qu'elle soit plus disponible pour répondre à des questions et donner des conseils en personne... en fait que les gens soient là... disponibles... en tout temps. Il n'y aurait pas de questions sans réponse et de peur de mal faire les choses. (Audrey)*

### *5.3.7. Les recommandations des répondants*

L'expérience vécue par les participants lors de leur transition vers la parentalité leur a permis de se construire une opinion personnelle quant aux défis que cette dernière engendre. Ainsi, dans cette section, ils partagent leurs recommandations à toutes les personnes concernées par ce passage vers la parentalité, soit (a) aux futurs parents, (b) à l'entourage des futurs parents ainsi (c) qu'aux intervenants spécialistes dans le domaine des relations conjugales.

#### *5.3.7.1. Les recommandations des répondants aux futurs parents*

Les recommandations des répondants à l'égard des futurs parents concernent à la fois le rôle parental ainsi que la relation conjugale et sa préservation à la suite de la transition à la parentalité.

##### *5.3.7.1.1. Les recommandations liées au rôle de parent*

Cinq des participants ont soulevé le fait que l'on ne peut jamais vraiment se sentir prêt à devenir parent, car on ne sait pas totalement dans quoi l'on s'embarque. Il s'agirait davantage, selon eux, de l'instinct, d'un sentiment intérieur communément appelé l'horloge biologique. Il n'y aurait donc pas de moments privilégiés pour concevoir un enfant, car certains indiquent que le moment idéal ne se présente jamais réellement. De ce fait, les répondants recommandent aux futurs parents d'écouter leurs sentiments et d'entrer dans cette aventure quand ils se sentent disponibles au plan émotionnel et non pas uniquement quand toutes les conditions matérielles sont réunies.



*Je pense qu'on n'est jamais prêt parce que... moi c'est arrivé comme ça et ce n'était pas supposé arriver. Mais tu le sais un moment donné tu es conscient... c'est comme l'horloge biologique qui sonne en dedans de toi (Audrey)*

*Bien, quand on sent... On ne peut pas attendre en se disant... j'attends d'avoir de l'argent pour avoir un enfant, j'attends après ça ou ça... souvent on n'en aura jamais assez. (Geneviève)*

À l'inverse, six participants recommandent aux futurs parents d'attendre d'avoir atteint de la stabilité dans plusieurs sphères de leur vie, car l'arrivée de l'enfant engendre une certaine instabilité. Autrement dit, sans nécessairement avoir atteint la perfection, ils suggèrent d'avoir une forme de stabilité matérielle en ce qui concerne, entre autres, leurs conditions de logement, les finances, la carrière, ainsi que la relation conjugale. Selon eux, il ne s'agirait pas seulement d'être prêt émotionnellement, mais aussi d'avoir des conditions matérielles qui favorisent l'arrivée d'un enfant dans leur vie. Plusieurs éléments seraient donc nécessaires afin de permettre aux futurs parents de se sentir prêts à fonder leur famille.

*Je te dirais... ce n'est pas juste de se dire... ça fait cinq ans qu'on est ensemble, alors on est prêt à avoir un enfant. C'est aussi la stabilité, soit au niveau des emplois... financière et tout ça là. Parce que tu ne peux pas décider d'avoir un enfant et dire... on verra quand il va être là. (Claudine)*

*Bien sûrement que ça dépend de chaque situation. Moi, j'étais dans une situation financière favorable, tout était correct, on avait une maison, mes expériences de jeunesse étaient faites. Je pense que quand tu as tous les éléments, bien après c'est plus évident de se dire prêt ou pas. (Suzanne)*

Deux de ces participants, qui considèrent que leur expérience vers la parentalité a été plus difficile, recommandent aux futurs parents d'analyser leur situation en profondeur, car décider d'avoir un enfant ne peut pas se faire impulsivement. Il s'agirait d'avoir effectivement atteint une certaine stabilité matérielle, mais également, d'être réaliste et d'avoir vécu diverses expériences qui s'avèrent plus difficiles à vivre lors de l'arrivée d'un enfant. Être prêt est donc relatif, car cela doit être réfléchi profondément pour ne pas engendrer de regret. Ainsi, ils recommandent aux futurs parents d'établir une liste de certains éléments à réaliser avant de concevoir un enfant.

*Je dirais... ce que moi je n'ai pas fait, ce que j'aurais probablement dû faire... Je dirais aux personnes de se faire une liste de ce qu'ils veulent faire, des activités, une liste réaliste évidemment. D'avoir de l'argent et de l'équilibre dans leur vie. Et après ça, de se lancer parce que c'est une belle aventure avoir un enfant. (François)*

#### 5.3.7.1.2. Les recommandations reliées à la relation de conjugale

Plusieurs participants (n=7) ont souligné l'impact majeur que peut avoir l'arrivée du premier enfant sur la relation conjugale. Selon eux, les futurs parents doivent inévitablement s'attendre à ce que l'enfant soit priorisé et que leur personne et leur couple passent au second plan. Malgré plusieurs possibilités pour se garder des moments à soi ou en couple, l'enfant est présent continuellement et il dépend de ses parents pour évoluer; ainsi, il devient la priorité dans leur vie. Les conjoints doivent donc être patients et conciliants, car il ne s'agit plus d'une vie à deux, mais à trois. Autrement dit, les couples doivent être prêts à faire des sacrifices quant à leur personne et à leur relation amoureuse, car selon eux, les conjoints doivent se mettre légèrement en retrait.

*Bien c'est sûr qu'il faut qu'ils s'attendent à ne plus avoir autant de disponibilité dans le couple. Parce que oui tu peux le faire garder, mais un moment donné il faut que tu sois là aussi pour ton enfant. D'être prêt un peu... sans trop le mettre de côté, mais mettre un peu de côté la relation conjugale, qu'elle passe en second, il faut que tu sois prêt à ça. (Claudine)*

*Ça prend beaucoup de patience. C'est que ça change une vie, on passe de deux à trois, on ne pense plus juste à nous autres. On pense toujours au bébé en premier, tout tourne autour du bébé et on doit s'oublier un peu. (Paul)*

De façon plus précise, trois participants ont indiqué qu'une conséquence importante de l'arrivée d'un enfant dans leur vie conjugale concernait l'intimité affective et sexuelle. Avec un enfant, il n'est plus question d'écouter uniquement ses envies, car il demande beaucoup d'attention, ce qui peut faire en sorte que les marques d'affection ainsi que la vie sexuelle ne peuvent plus être aussi spontanées qu'auparavant. Également, la présence de l'enfant dans leur vie engendre davantage de sujets susceptibles d'être conflictuels, ce qui peut, selon ces participants, avoir une influence négative sur leur intimité conjugale. Ainsi, les désaccords

peuvent provoquer chez les partenaires une diminution d'intérêt affectif envers l'autre. De plus, le rôle de parent amène beaucoup de contacts physiques avec le bébé, ce qui peut avoir un impact considérable sur l'envie ou le besoin d'être affectueux avec son partenaire. Le besoin d'avoir son propre espace et son intimité personnelle peut alors devenir important pour les partenaires, et ce, parfois au détriment de leur intimité conjugale.

*Au niveau des relations sexuelles! C'est sûr que ça... ça change un rythme de vie, ce n'est plus quand tu veux, mais quand tu peux. Je dirais qu'il faut vraiment qu'ils s'entendent bien en tant que couple parce que tu n'es pas toujours sur la même longueur d'onde et ça peut devenir difficile. (Maude)*

*Impact... avant tout dans l'affection entre les conjoints. Moi par exemple, depuis que le bébé est là, je suis toujours collée à lui... je l'allaiter... quand le soir je viens pour relaxer, je n'ai pas envie d'être collée par personne, j'ai besoin de mon espace... on s'en ressent comme couple, il faut être prêt à comprendre l'autre. (Suzanne)*

Pour sa part, un des participants soulève que l'arrivée de l'enfant engendre des impacts différents chez chaque personne et, par le fait même, chez chaque couple. Pour certains, l'arrivée de l'enfant entraîne des effets positifs sur la relation conjugale, alors que pour d'autres, l'expérience semble être plus ardue. Évidemment, l'enfant engendre divers sujets de conversations qui peuvent devenir conflictuels pour les conjoints, car chacun d'eux provient d'une famille et a reçu une éducation différente. Ainsi, il devient plus difficile pour les conjoints de délimiter les rôles de conjoints et de parents, ce qui peut avoir un impact direct sur la relation conjugale.

*Euh... c'est tellement différent d'une personne à l'autre, d'un couple à l'autre. Nous ça l'a été bénéfique, mais je pense vraiment que ce n'est pas le cas pour tous les couples. Il faut avoir une bonne chimie parce qu'on n'a pas été éduqué de la même façon donc on n'a pas toujours la même vision des choses... les chicanes au sujet de bébé ont, qu'on le veuille ou pas, un effet sur l'état du couple... (François)*

Pour tous les participants (n=11), la meilleure façon de préserver son couple lors de la transition à la parentalité semble être de se garder des moments conjugaux, donc sans la présence de l'enfant. Il s'agit de prendre un temps, peu importe la durée, sans parler de l'enfant, pour ainsi se consacrer uniquement à soi et à son partenaire. Selon les participants, il s'agirait du meilleur

moyen pour permettre au couple de continuer à se percevoir comme des amoureux et non uniquement comme des parents.

*Prendre du temps ensemble, même si tu es fatigué, même si c'est juste te coller pour écouter un film. Réserve-toi au moins une journée dans le mois où tu vas sortir ensemble et où vous n'allez pas être des parents, vous allez être un couple. C'est vraiment important, c'est ce qui va faire survivre ton couple. (Anne)*

*De se garder des moments, c'est important. Ce n'est pas obligé d'être long... une marche, un film... une activité qu'on aime partager. C'est de revenir aux sources de ton couple, ça peut faire une grande différence de se retrouver juste les deux. (Sylvie)*

#### 5.3.7.2. Les recommandations des répondants à l'entourage des futurs parents

Pour la majorité des participants (n=8), la présence de l'entourage des nouveaux parents est primordiale. À leur avis, les proches des nouveaux parents ne doivent pas se gêner pour venir les visiter ou encore pour les aider à travers différentes tâches ou responsabilités, telles que garder le bébé, apporter un plat cuisiné, faire du ménage ou tondre la pelouse. Certains répondants ont même soulevé qu'un simple appel téléphonique pour avoir des nouvelles d'eux peut sembler anodin, mais ce dernier peut grandement faire du bien aux nouveaux parents. Il ne s'agit donc pas de la quantité de temps offert par les proches, mais bien de la qualité de ce dernier. Cette présence semble permettre chez les nouveaux parents de vivre un sentiment de sécurité, car ils peuvent compter sur des personnes de confiance.

*Juste de faire comprendre aux futurs parents qu'ils sont là pour eux autres. D'offrir de l'aide s'ils peuvent en offrir évidemment. Venir à la maison, ça l'aide énormément dans les premiers temps. Pas juste pour garder le petit, venir nous voir, venir faire du ménage, peu importe, de s'occuper de ce que nous autres on n'a pas le temps de faire. (François)*

*De ne pas se gêner d'être présents. D'offrir de l'écoute, de les appeler pour savoir comment ça va aussi. De leur offrir de passer du temps ensemble, ce n'est pas obligé d'être long, seulement de permettre aux parents de respirer. Même si c'est juste quinze minutes, c'est beaucoup dans la vie d'un couple de parents. (Geneviève)*

Une jeune femme parmi ces huit répondants a précisé qu'il est toutefois important de laisser du temps aux nouveaux parents avant que toute la famille élargie et les amis se précipitent pour les visiter. Elle précise que l'accouchement et les premiers moments avec l'enfant demandent beaucoup d'énergies et d'ajustements, alors la nouvelle famille doit prendre le temps de se reposer et de se rétablir avant d'avoir continuellement des visiteurs. Ainsi, l'aide de la famille immédiate peut s'avérer bénéfique pour eux, mais sans plus, car la présence de visiteurs demande tout de même de l'énergie qu'ils préfèrent concentrer sur le nouveau-né. Elle recommande donc à l'entourage de prendre en considération les besoins de la famille et non seulement leur hâte de voir et de prendre le nouveau-né.

*Je te dirais, les premières semaines, de les laisser plus... au niveau des amis, de la famille moins proche... la famille peut aller aider, mais les amis, de laisser au moins la première semaine au couple parce que l'accouchement peut être long. La première semaine est épuisante alors de les laisser plus... une semaine de rétablissement. Le bébé va être encore là après quelque temps. (Claudine)*

Quelques participants (n=4) affirment également que l'entourage des nouveaux parents doit garder une certaine réserve quant à leurs commentaires ou conseils concernant la manière dont ces derniers exercent leur nouveau rôle. Il est probable que leur expérience de parents soit différente de celle qu'auront ces nouveaux parents, mais il importe, à leurs avis, de ne pas les juger et d'être plutôt ouverts aux autres manières de faire. Ainsi, leur expérience pourrait être requise si les jeunes parents se réfèrent à eux; dans le cas contraire, leurs remarques peuvent s'avérer blessantes, voire épuisantes.

*De ne pas dire tout ce qu'ils pensent et de faire preuve de respect... de ne pas trop s'en mêler en fait. De donner des conseils s'ils sont demandés. Ce serait plus ça parce que si je ne t'en demande pas, c'est parce que je n'ai pas envie que tu me dises que probablement qu'il faudrait que je fasse ça ou bien... ça. (Maude)*

*Ne pas toujours prendre leur expérience comme exemple. Être capable d'être neutre. Parce que parfois, c'est bien plus stressant et bien plus fatigant qu'autre chose. C'était peut-être comme ça pour eux, mais ce n'est jamais pareil d'une personne à l'autre. Leurs expériences... toutes nos expériences sont différentes alors de ne pas nécessairement se comparer. (Sylvie)*

Ainsi, tout soutien est apprécié et c'est pourquoi deux participants précisent qu'ils auraient souhaité que les familles des deux conjoints s'impliquent, car dans leur cas, une seule des familles aurait offert son aide et son soutien aux nouveaux parents. Or, si l'autre famille s'était également impliquée, ces derniers auraient pu obtenir davantage d'aide et ils en auraient peut-être demandé plus. Ainsi, la peur de devenir trop exigeants vis-à-vis de leurs proches les rendait moins à l'aise de leur faire certaines demandes d'aide.

*Peut-être que sa famille... bien de son côté, s'ils avaient été là un peu, ça aurait aidé vraiment aidé. J'ai une famille qui était là, mais tu ne veux pas toujours être après elle. (Bernard)*

Finalement, un répondant soulève qu'il aurait été bénéfique pour sa famille d'avoir un plus grand soutien financier des personnes qui les entourent. De ce fait, il considère qu'avoir un enfant est la responsabilité financière pour les nouveaux parents, mais également pour leur entourage s'ils présentent un plus faible revenu. Ainsi, les périodes où les revenus deviennent plus rares, une aide financière pourrait faciliter cette transition.

*C'est sûr qu'avec des moyens financiers plus élevés, ça l'aurait été plus facile... que ça vienne des gens qui sont autour de nous et qui eux ont de bons moyens financiers... pour aider quand tu as moins d'argent. (François)*

### 5.3.7.3. Les recommandations aux intervenants

Plusieurs répondants (n=8) ont soulevé l'importance de travailler la communication au sein de la relation conjugale, car il s'agit d'un aspect utilisé dans toutes les facettes de la vie. Pour ce faire, la présence d'un intervenant pourrait permettre d'aider les couples à prendre conscience que la communication est d'une importance capitale, non seulement pour eux, mais également dans le cadre de leur nouveau rôle de parent. En ce sens, il s'agirait d'apprendre à connaître et à travailler les différents types de communication pour ainsi les mettre en pratique dans le quotidien. De plus, les participants soulèvent la nécessité que la communication soit bidirectionnelle, autrement dit, qu'il y ait implication de la part des deux membres du couple, car sinon, il devient difficile d'échanger convenablement sur un même sujet.

*Ce serait important justement au niveau de la communication, qu'ils le fassent réaliser peut-être aux couples que la communication c'est important et qu'on a plusieurs moyens de le faire. C'est d'aller chercher des techniques de communication et de les pratiquer. (Geneviève)*

*La communication c'est la base... la travailler. Nous autres on va de mieux en mieux depuis qu'on a commencé à se confier un à l'autre, depuis qu'on se parle. Il faut vraiment être sur la même longueur d'onde parce que si un le fait plus que l'autre, ça ne marche pas. (François)*

De plus, des participants (n=5) ont précisé l'importance de travailler la complicité et le travail d'équipe. Ainsi, à travers leurs différents objectifs de vie, les conjoints pourront compter l'un sur l'autre. La présence d'un intervenant spécialisé dans les relations conjugales permettrait donc d'explorer la globalité de la situation conjugale, car il s'agit d'un tout à travailler. Pour eux, plusieurs aspects conjugaux sont interreliés. Donc, si l'on travaille sur un des aspects, d'autres pourront en bénéficier. Au final, apprendre à travailler dans la même direction en utilisant des compromis pour ainsi faciliter la bonne entente.

*Je dirais l'ensemble du couple... à différents niveaux, mais travailler ensemble, faire des compromis et bien s'entendre. [...] Peut-être être plus complices aussi. (Bernard)*

*Apprendre à travailler ensemble... nous n'avions pas vraiment d'activité ensemble, on ne partageait pas souvent un objectif... c'est difficile d'arriver et travailler dans le même sens, de partager et de travailler ensemble quand on ne l'a jamais fait. (Manon)*

Certains participants (n=3) ont également noté qu'il serait intéressant que ces intervenants aident les couples à cultiver leur relation conjugale, malgré la présence du nouveau rôle de parent. En d'autres mots, d'apprendre à délimiter ce qui appartient au couple et ce qui appartient aux parents, car certains répondants ont précisé qu'il est facile de se perdre de vue comme couple une fois que l'on doit prendre en charge les soins d'un enfant. De plus, il semble pour les conjoints que la vision de leur couple devienne plus abstraite; ainsi, ils perçoivent plus difficilement l'évolution de leur relation conjugale dans ce changement.

*C'est de conserver des moments de couple et essayer de travailler le lâcher-prise des parents pour passer plus de moments de couple... de se voir encore comme un couple aussi. (Maude)*

*Au niveau conjugal... bien pour que l'amour reste le même... on dirait avec l'arrivée de l'enfant on stagne, notre relation n'avance plus de la même façon. Peut-être travailler... je ne sais pas comment le dire... de se voir comme conjoint et conjointe! (Audrey)*

Finalement, un seul participant a précisé qu'un intervenant n'aurait été d'aucune aide, car selon lui, les gens n'apprennent pas à devenir un couple ou encore parents. Ce dernier ne croit pas que de travailler un ou plusieurs aspects d'un couple avant et lors de la transition à la parentalité puisse aider à mieux vivre cette transition. Il considère plutôt que le couple doit s'ajuster et s'adapter aux diverses situations en utilisant les outils qu'il possède, car l'avenir qui l'attend est inconnu.

*Rien. Je ne sais pas, on n'apprend pas à devenir un couple ou devenir parent, on le devient. On s'adapte et on y va comme on le sent. Tu ne peux pas savoir ce qu'il t'attend. (Paul)*



**CHAPITRE 6 :**  
**DISCUSSION**

Ce mémoire avait pour but d'explorer la satisfaction conjugale des parents primipares, soit des mères et des pères, lors de la transition à la parentalité, et ce, au cours des premiers mois de la vie de leur enfant. De ce fait, il importe de discuter les résultats obtenus dans cette étude en fonction des recherches antérieures ainsi que du cadre de référence sélectionné afin de mieux comprendre le vécu conjugal des répondants au cours de la transition à la parentalité. Pour ce faire, ce sixième chapitre se divise en trois parties qui discutent les résultats obtenus en fonction des trois objectifs de recherche de ce mémoire, à savoir : (a) décrire la satisfaction conjugale des parents primipares en ce qui concerne le consensus, la cohésion, la satisfaction ainsi que l'expression affective dans leur relation conjugale; (b) recueillir le point de vue des parents primipares en ce qui concerne les facteurs qui facilitent ou entravent la transition à la parentalité; et (c) explorer la perception des parents primipares sur les conséquences positives et négatives associées à la transition à la parentalité sur leur vie de couple. Finalement, ce chapitre expose les forces et les limites de la présente étude, ainsi que les perspectives de recherches futures et les retombées pour la pratique du travail social.

### **6.1. La satisfaction conjugale lors de la transition à la parentalité des répondants**

Le premier objectif de cette recherche visait à décrire la satisfaction conjugale des répondants qui vivent pour la première fois la transition à la parentalité. À la lumière des résultats obtenus, il est possible de constater que ces derniers évaluent différemment leur satisfaction conjugale à la suite de l'arrivée de leur premier enfant dans leur vie. Avant la naissance de leur enfant, les répondants associaient leur satisfaction conjugale uniquement à leur sous-système conjugal, en insistant notamment sur l'importance de s'accorder du temps de couple et des attentions dans le respect et la confiance, ainsi que sur le partage de soi, la complicité et l'absence de jugement entre les partenaires. Ainsi, lors de cette période antérieure de leur vie, la plupart des répondants estimaient avoir un haut niveau de satisfaction conjugale. Chez ces couples, on retrouvait alors la présence de différentes composantes du modèle prédictif de la stabilité et de la satisfaction conjugale (Gottman et al., 2002), par la présence d'une saine amitié conjugale, de

sentiments positifs à l'égard de la relation, de stratégies adéquates de résolution des conflits, ainsi que du partage d'une signification commune quant à la relation conjugale.

Or, lors de l'acquisition du nouveau rôle de parent, l'arrivée de l'enfant devient un élément déstabilisateur à différents égards. Les changements dans la vie conjugale sont alors importants, car les deux partenaires doivent s'impliquer dans leur rôle parental. Plus précisément, lors de la transition à la parentalité, les répondants estiment avoir éprouvé certaines difficultés à cerner ce qu'est devenue leur satisfaction conjugale, car ils évaluent cette dernière selon une nouvelle vision familiale. Or, la subjectivité du concept de la satisfaction conjugale, telle qu'abordée par Beaudry et Boisvert (1988), permet aux répondants de prendre en considération les mêmes composantes conjugales qu'ils avaient avant la naissance de l'enfant; toutefois, ces dernières apparaissent avoir une moins grande importance étant donné l'ajout des responsabilités parentales qui sont maintenant priorisées. Kellerhals et al. (2004) expliquent cette situation par les nombreux sacrifices conjugaux que font les nouveaux parents pour favoriser l'adaptation au fonctionnement du sous-système parental. Ainsi, les résultats de ce mémoire convergent avec ceux obtenus par Claxton et Perry-Jenkins (2008) et Salmela-Aro et al. (2001), qui affirment que l'ensemble des restructurations conjugales engendrées par la transition à la parentalité change le rôle des partenaires l'un envers l'autre, ce dernier devenant beaucoup plus instrumental qu'émotionnel.

À ce sujet, bien qu'une part de l'investissement conjugal se dirige vers la dimension parentale, ce qui demande du temps et de l'énergie, et ce, au détriment d'activités favorisant l'intimité conjugale (Fox, 2009), l'ensemble des répondants s'estiment toujours satisfaits de leur vie conjugale. Cette perception peut sans doute s'expliquer par la présence d'une forte période de bonheur et d'accomplissement individuel, conjugal, familial et social chez les nouveaux parents au cours de ce moment de vie (Gottman et Notarius, 2000). Ainsi, la présence d'une diminution ressentie quant aux temps consacrés à leurs activités conjugales, à l'affection et l'intimité dans leur couple ne semble pas avoir un impact majeur sur le bien-être conjugal des répondants au moment de la transition à la parentalité. Ces derniers perçoivent davantage les retombées positives engendrées par leur nouveau rôle parental, notamment en raison du temps passé en

famille, des interactions familiales et de l'implication parentale, des éléments appréciés par les répondants et qui permettent d'atténuer l'importance de la diminution du temps consacré exclusivement à la sphère conjugale. Palkovitz (2002) justifie l'obtention de ces résultats par une perception positive qu'ont les répondants quant aux demandes et aux responsabilités entourant l'enfant, ce qui augmente la manifestation d'engagement ou d'activités communes entre les conjoints afin de favoriser le fonctionnement familial.

Cependant, l'unification des sous-systèmes conjugal et parental peut s'avérer défavorable pour le couple, car les résultats obtenus dans le cadre de la présente recherche démontrent que l'enfant se retrouve au centre des préoccupations des partenaires. Selon Ahlborg et Strandmark (2001), cette centration sur l'enfant pourrait rendre, à long terme, la relation conjugale plus fragile compte tenu de sa position plus effacée au sein de la nouvelle réalité des parents primipares. Ainsi, bien que les répondants estiment que la diminution d'implication conjugale est circonstancielle et temporaire afin de faciliter la transition à la parentalité, Bradbury et al. (2000) soutiennent que la satisfaction conjugale se présenterait comme un processus à entretenir afin de faire perdurer l'union, ce qui permet de supposer qu'une diminution prolongée de l'implication conjugale pourrait s'avérer un obstacle au maintien de la satisfaction conjugale.

Finalement, bien que les répondants s'estiment plutôt satisfaits de leur relation de couple, les résultats obtenus soulèvent la présence d'un ajustement conjugal inévitablement ébranlé par l'adaptation que demande l'acquisition du nouveau rôle de parent, et ce, principalement en raison de l'incapacité de bien définir ce qui appartient uniquement au couple et aux parents. Or, la présence d'un niveau élevé d'éléments positifs dans la dynamique familiale ne garantit pas automatiquement la préservation d'une satisfaction conjugale (Gottman, 1994). Il est donc pertinent de souligner les différentes diminutions constatées en ce qui concerne les dimensions conjugales du consensus, de la cohésion, de la satisfaction conjugale ainsi que de l'expression affective entre les conjoints. Ainsi, même si les résultats de la présente recherche vont dans le même sens que ceux de Bodenmann (2003), qui affirment que la naissance d'un enfant entraîne un fort enrichissement et de nouvelles impulsions dans la relation conjugale, tout en donnant au couple de nouvelles chances de développement, la présence de plusieurs conséquences

conjugales négatives identifiées à la suite de la naissance du premier enfant semble rendre les répondants désorientés quant à l'état de leur relation conjugale.

## **6.2. Les facteurs qui facilitent ou entravent la transition à la parentalité des répondants**

Le second objectif de la présente recherche visait à décrire la perception des répondants qui vivent pour la première fois la transition à la parentalité en ce qui concerne les facteurs qui facilitent ou entravent la transition à la parentalité. Les résultats obtenus à ce sujet présentent la distinction entre les facteurs antérieurs à la naissance et ceux qui sont présents à la suite de la naissance de l'enfant, notamment en ce qui concerne la confrontation entre les attentes des nouveaux parents et la réalité vécue, les facteurs liés aux comportements des membres du couple ainsi que les facteurs liés aux contextes. Ainsi, les résultats de la présente étude s'apparentent à plusieurs écrits scientifiques où certains facteurs sont favorables (Ahlborg et al., 2009; Doss et al., 2009; Kohn et al., 2012; Lawrence et al., 2008), tandis que d'autres sont défavorables à une saine adaptation à la parentalité (Bouchard et al., 2008; Goldberg et Perry-Jenkins, 2004; Harwood et al., 2007; Helms-Erickson, 2001; Lawrence et al., 2007). En ce sens, les principaux résultats présentent quatre facteurs principaux : la nature des changements qu'occasionne la transition à la parentalité, la façon de vivre cette dernière selon ses différentes expériences de vie et ses attentes, les stratégies d'adaptation privilégiées, ainsi que sa position temporelle lors de cette étape de vie et l'interaction de celle-ci avec les autres événements de vie.

D'abord, de nombreuses attentes prénatales ont été identifiées par les nouveaux parents, et ce, tant en ce qui concerne la grossesse, l'accouchement, le retour à la maison, l'exercice de leur nouveau rôle parental ainsi que leur relation conjugale. À ce sujet, bien qu'elles soient nombreuses dans les résultats obtenus, plusieurs attentes prénatales ont été comblées lors de la transition à la parentalité, telles que de vivre une belle grossesse ainsi qu'un bel accouchement, d'avoir un enfant en santé, d'être présent et à l'écoute des besoins de son enfant, d'avoir une belle complicité familiale ainsi qu'une ouverture à intégrer l'enfant à ses différentes occupations. En ce sens, Biehle et Mickelson (2012) expliquent que la présence d'attentes prénatales réalistes qui se

concrétisent chez les nouveaux parents, permet de favoriser l'atteinte d'un équilibre individuel, conjugal, familial et social au cours la transition à la parentalité. De plus, tout comme dans l'étude de Biehle et Mickelson (2012), les répondants de la présente recherche soutiennent que les femmes partagent beaucoup plus d'attentes prénatales que leur conjoint, ceci pouvant possiblement s'expliquer par une implication parentale plus importante auprès de l'enfant, notamment car elles le portent pendant neuf mois, elles vivent physiquement l'accouchement et elles bénéficient d'un congé parental plus long que les hommes. En ce sens, les résultats obtenus dans la présente recherche semblent rejoindre ceux de Kohn et al. (2012) ainsi que de Lawrence et al. (2008), où la présence de différentes attentes prénatales comblées semblent associées à une adaptation plus favorable à la parentalité, et ce, probablement dû au fait que les nouveaux parents s'attendaient préalablement à vivre ces changements dans leur vie, ce qui permet de minimiser les difficultés entourant le défi de devenir parent.

Néanmoins, bien que de nombreuses attentes aient été comblées chez les participants, les résultats de ce mémoire démontrent également la présence d'attentes prénatales non comblées chez certains d'entre eux, notamment en ce qui concerne leur capacité physique et psychologique à allaiter, leur aptitude à faire passer les besoins de leur enfant avant leurs propres besoins, l'implication égalitaire entre les conjoints auprès de l'enfant, ainsi que la disponibilité et l'adaptation de leur réseau social à leur nouveau rythme de vie. Or, chez une minorité de répondants, il est possible d'associer leur situation de vie à certains résultats de recherche antérieurs, qui ont démontré que des différences entre la vision prénatale des nouveaux parents quant à cette transition et la réalité vécue par ces derniers auraient une influence importante sur la stabilité conjugale ainsi que la capacité d'adaptation des nouveaux parents (Goldberg et Perry-Jenkins, 2004; Harwood et al., 2007; Lawrence et al., 2007). Ainsi, l'idéalisation de certains moments constituant la transition à la parentalité, par exemple la grossesse, rendait le vécu de celle-ci plus ardu, ce qui pouvait se traduire par de la déception et de la tristesse lorsqu'il y avait présence de désagréments non attendus tels que les nausées, les reflux gastriques, la fatigue extrême, le manque d'énergie et d'enthousiasme, ainsi que le sentiment d'avoir une charge physique et morale supplémentaire à gérer. Les attentes non comblées semblent avoir également créé des sentiments d'insécurité et de culpabilité chez les répondants concernés, ce qui demandait

davantage d'ajustements de leur part. Toutefois, malgré le fait que McBride et al. (2005) soient de cet avis, ils associent cette déstabilisation familiale qu'occasionnent les attentes non comblées au développement d'une moins bonne complicité entre les conjoints ainsi que d'un moins bon investissement conjugal et familial, ce qui n'a pas été constaté dans les résultats de la présente recherche.

Bien que certains sujets se soient avérés susceptibles d'être davantage conflictuels, compte tenu que l'enfant devient un point central dans la vie des nouveaux parents, le soutien entre les partenaires s'est d'autant plus renforcé. Par contre, il est possible de supposer que le passage du temps accentue les sentiments négatifs à l'égard des attentes non comblées et que ceux-ci contribuent à créer chez les parents un irritant générant une implication conjugale et familiale moins importante. Or, les résultats de la présente recherche tendent à démontrer, tout comme ceux obtenus par Devault et al. (2006), l'importance que les conjoints échangent dès le départ sur les différentes attentes qu'ils ont envers eux-mêmes et leur partenaire, et ce, afin d'éviter les sous-entendus ou les malentendus.

Ensuite, la présente recherche a permis d'identifier différents facteurs liés aux comportements des membres du couple qui viennent à leur tour faciliter ou encore entraver la transition à la parentalité, notamment en ce qui concerne les habitudes de vie, ainsi que les stratégies d'adaptation. D'abord, en ce qui concerne les habitudes de vie, plusieurs répondants ont affirmé avoir graduellement changé les leurs tout au long de la grossesse, ce qui semble avoir favorisé leur adaptation lors de l'arrivée de l'enfant. En ce sens, la diminution des heures consacrées au sommeil, à certaines activités physiques et sociales, au travail ainsi qu'à l'intimité avec le conjoint lors de la grossesse a permis aux nouveaux parents d'intégrer plus facilement de nouvelles habitudes de vie avec leur nouveau-né. Ce phénomène a été décrit par Meleis (2010) qui l'explique par une anticipation des différentes étapes de la transition à la parentalité limitant, par le fait même, la présence de situations conflictuelles entre les conjoints. Dans le cadre de la présente recherche, cette anticipation est plus marquée chez les femmes, qui affirment avoir modifié plus rapidement leurs habitudes de vie en raison des changements imposés par leur condition de femmes enceintes.

À ce sujet, bien qu'ils soient minoritaires, quelques répondants ou leurs conjoints, surtout les hommes, semblent avoir éprouvé certaines difficultés à intégrer leur nouveau rôle de parent, et ce, dû au maintien d'habitudes de vie plutôt malsaines telles que la consommation de substances illicites, les journées festives, une implication démesurée dans le travail ainsi qu'un surinvestissement des activités et loisirs individuels. La transition à la parentalité semble avoir été plus ardue pour ces nouveaux parents, qui ont parfois privilégié des comportements de fuite. Ce constat ressort aussi des résultats de l'étude de Magni-Speck et al. (2012), qui soulignent que certains parents vivent plus difficilement la diminution de leur indépendance et du temps consacré à leurs activités personnelles et conjugales à la suite de l'arrivée d'un premier enfant. Ces derniers peuvent alors avoir tendance à s'éloigner du domicile familial afin de se réserver des moments de répit. Ces comportements, qui ne plaisent pas au partenaire, deviennent une source constante de conflits au sein du couple (Florsheim et Ngu, 2006; Meleis, 2010; Olsson et al., 2005), car les responsabilités parentales reposent sur un seul parent, ce qui demande beaucoup plus d'ajustement.

Ensuite, plusieurs stratégies d'adaptation ont été identifiées par les parents interrogés afin de faciliter leur transition à la parentalité. À ce sujet, les résultats obtenus dans la présente recherche convergent avec d'autres travaux, qui soulignent qu'une saine adaptation parentale serait le reflet d'un partage de soi et de ses connaissances (Ahlborg et al., 2005), d'un travail d'équipe, d'une complicité, ainsi que d'un soutien mutuel (Kiehl et al., 2007; Kohn et al., 2012; Price, 2003). Selon Price (2003), ces stratégies d'adaptation permettent non seulement une plus grande profondeur entre les partenaires, mais également un plus fort engagement conjugal et familial. De plus, outre le bon fonctionnement conjugal, les répondants ont soulevé l'importance d'entretenir de saines interactions entre eux et avec les membres de leur entourage, et ce, afin de partager leurs connaissances, leurs sentiments ainsi que leurs inquiétudes. Ces échanges permettent de renforcer le sentiment de sécurité ainsi que la confiance en eux. Selon Poissant et al. (2011), ces interactions positives seraient essentielles afin de minimiser le stress vécu au cours de cette adaptation parentale.



Finalement, la présente recherche a permis d'identifier certains facteurs liés aux contextes qui semblent avoir une influence sur le déroulement de la transition à la parentalité, notamment en ce qui concerne le déroulement de l'accouchement, le contexte socioéconomique et le statut social. D'abord, l'accouchement constitue un événement marquant dans l'acquisition du rôle de parent. À l'instar de la recherche de Boudou et al. (2007), les résultats de la présente étude révèlent que la douleur ainsi que la détresse physique et psychologique de l'accouchement affectent l'intégration du nouveau rôle parental. En ce sens, les propos de certains répondants soulignent que des situations imprévisibles sont susceptibles de perturber l'accueil du nouveau-né. C'est le cas, notamment, lorsque les futurs parents sont confrontés à une césarienne d'urgence, à de graves déchirures, à des hémorragies, à des pertes de conscience ou à des complications médicales chez le nouveau-né. Selon Boudou et al. (2007), ces situations mettent d'autant plus à l'épreuve les capacités d'adaptation des nouveaux parents, car il est probable qu'elles engendrent des symptômes de stress lors de la période post-partum. Or, l'ajout de ce stress demande davantage d'ajustements aux nouveaux parents. Dans un tel contexte, il est possible de supposer que l'adaptation du parent puisse être négativement influencée par un séjour plus long à l'hôpital, une plus longue convalescence ou un suivi médical plus important pour le nouveau-né.

Également, le contexte socioéconomique et le statut social semblent influencer l'expérience du passage vers la parentalité. En ce sens, les résultats de cette recherche, tout comme ceux obtenus par Dyke et Saucier (2000), tendent à démontrer que le contexte socioéconomique et le statut social sont parfois des facteurs de stress additionnels pour les ménages, et ce, à différents égards. D'une part, chez les couples présentant un plus faible revenu familial, il a été possible d'identifier diverses inquiétudes quant à la qualité de la vie familiale, et ce, d'autant plus avec les dépenses qu'engendre la venue d'un enfant dans la famille. Cependant, bien que certaines difficultés aient été rencontrées, les résultats obtenus contredisent ceux de McBride (2001), car les nouveaux parents semblent avoir eu recours rapidement à différentes ressources pour leur venir en aide, notamment par le biais du programme OLO (Œufs-Lait-Oranges), des programmes de soutien offerts par une Maison des familles, des paniers d'épicerie mensuels, ainsi que le soutien d'une nutritionniste. De plus, pour l'ensemble des répondants à

l'étude présentant un faible revenu familial (n=5), les résultats obtenus soulignent, contrairement à ceux qui découlent de l'étude de Durtschi (2011), que non seulement les nouveaux parents se sont soutenus pour combattre les difficultés contextuelles auxquelles ils ont été confrontés, mais que ces difficultés semblent les avoir rapprochés.

D'autre part, pour les ménages ayant une situation financière ou un statut social plus élevé, la transition à la parentalité se présente tout de même comme un phénomène stressant, car leur rythme de vie se voit affecté par l'arrivée de l'enfant (Jenkins et al., 2003; Twenge et al., 2003). À ce sujet, il a été possible de constater que le congé de maternité rendait certaines participantes inconfortables, car elles n'avaient plus la même liberté comme femmes de carrière. Leur quotidien ne dépendait plus uniquement d'elles-mêmes, mais bien d'un nouveau-né entièrement dépendant d'elles et qui demandait beaucoup de soins. Ainsi, bien que ces ménages s'avèrent plus à l'aise financièrement, les résultats obtenus dans cette recherche ne permettent pas d'affirmer que le nouveau rôle parental s'acquiert plus rapidement chez les femmes qui restent au foyer à la suite de la naissance de l'enfant, contrairement aux résultats révélés par l'étude de Marsiglio et Pleck (2005).

### **6.3. Les conséquences de la transition à la parentalité sur la vie conjugale des répondants**

Le dernier objectif de la présente recherche visait à explorer la perception des parents primipares en ce qui concerne les conséquences, tant positives que négatives, associées à la transition à la parentalité sur leur vie de couple. Les résultats obtenus à ce sujet suggèrent que, pour certains nouveaux parents, la transition à la parentalité a généré que très peu de conséquences qui auraient eu des impacts négatifs sur leur vie conjugale, contrairement à d'autres qui ont vécu de nombreuses répercussions en raison de diverses difficultés personnelles, familiales et environnementales qui semblent avoir influencé leur relation conjugale. Ces résultats s'apparentent à plusieurs écrits scientifiques qui ont documenté les conséquences de la

transition à la parentalité sur le vécu conjugal des nouveaux parents<sup>16</sup>. Ces recherches estiment que divers changements vécus au sein de la vie personnelle, conjugale, familiale, sociale ou professionnelle à la suite de l'arrivée d'un premier enfant peuvent avoir des conséquences importantes à court, moyen ou à long terme sur la satisfaction conjugale des nouveaux parents.

### *6.3.1 Les conséquences personnelles*

D'abord, les résultats obtenus dans le cadre de la présente étude permettent de constater la présence de conséquences sur la santé physique et psychologique des nouveaux parents, sur leur développement personnel, ainsi que leur sentiment de liberté et d'indépendance. D'une part, les répondants soulignent que la présence d'un épuisement physique et psychologique a eu un impact majeur sur leur adaptation à la parentalité. Ce constat est principalement évoqué par les femmes, en raison de l'accouchement et des complications associées (infections ou hémorragies), de la chute hormonale (baby blues ou dépression post-partum), ainsi que de difficultés liées à l'allaitement. Chez ces femmes, la transition à la parentalité semble avoir entraîné une diminution de l'estime personnelle et un sentiment de mal-être émotionnel qui se sont traduits par du stress, de la culpabilité, une impression d'échec, voire des difficultés à créer une relation d'attachement avec leur enfant. Cette instabilité émotionnelle par rapport à elles-mêmes semble avoir eu un impact sur leur fonctionnement général, mais également sur celui de leur partenaire. Ce constat rejoint les propos de Delmore-Ko et al. (2000), qui notent la présence d'une incompréhension émotionnelle entre les partenaires à la suite de la naissance d'un premier enfant. Afin de surmonter cette incompréhension mutuelle, ces auteurs sont d'avis que chaque partenaire doit s'ouvrir à l'autre afin de limiter les effets néfastes sur la dynamique conjugale et familiale. Or, la présence d'une certaine désillusion quant à la parentalité pourrait nuire à l'ajustement individuel, conjugal et familial. En ce sens, Kluwer (2010) soutient que plusieurs changements physiologiques, biologiques, et psychologiques occasionnés lors de cette transition demandent

---

<sup>16</sup>Ahlborg et al., 2005; Baxter et al., 2008; Bigras et Paquette, 2000; Black et Lobo, 2008; Claxton et Perry-Jenkins, 2008; Cowan et Cowan, 2000; Delmore-Ko et al., 2000; Doss et al., 2009; Feeney et al., 2001; Fox, 2009; Gottman et Notarius, 2000; Kluwer et Johnson, 2007; Möller, 2003; O'Brien et Peyton, 2002; Price, 2003; Rothman, 2003; Twenge, 2003.

une adaptation plus ardue pour les femmes. Dans la présente recherche, ce phénomène pourrait expliquer la plus grande présence de sentiments négatifs constatée chez les femmes dans les premières semaines suivant la naissance de l'enfant, comparativement aux répondants de sexe masculin.

Malgré les problèmes de santé physique et psychologique rencontrés lors de la transition à la parentalité, les parents interrogés dans le cadre de la présente étude ont précisé qu'ils avaient également ressenti un bien-être physique et psychologique auprès de leur conjoint à la suite de la naissance de leur premier enfant. Pour plusieurs d'entre eux, cet état de bien-être serait venu contrer, du moins en partie, les difficultés personnelles vécues au cours de cette même période. À l'instar de l'étude de Gottman et Notarius (2000), le présent mémoire permet aussi de constater que le partage des sentiments de fierté, de bonheur et de plaisir entre les partenaires ainsi qu'avec les gens qui les entourent semble favoriser le bien-être individuel, conjugal et familial de la plupart des répondants. La présence d'une énergie positive semble donc avoir donné un deuxième souffle aux nouveaux parents au cours de cette période d'adaptation, ce qui expliquerait qu'avec le temps, il a été possible de constater une diminution de l'épuisement ressenti ainsi que des sentiments négatifs, laissant plutôt la place à des sentiments d'accomplissement personnel et conjugal et d'amour inconditionnel pour le nouveau membre de la famille. Ainsi, ce partage émotionnel entre les conjoints permet, selon Feeney et al. (2001), non seulement de favoriser une santé physique et psychologique individuelle, mais également de donner une nouvelle impulsion ainsi qu'un sentiment d'importance au couple leur permettant de donner un sens à leur vie.

Les répondants interrogés dans le cadre de la présente étude rapportent également un plus grand développement personnel au cours de la transition à la parentalité, ce qui semble avoir eu un impact favorable sur le fonctionnement conjugal. Ainsi, le passage vers la parentalité a entraîné le développement d'une plus grande maturité pour l'ensemble des répondants, car la prise en charge de plusieurs responsabilités ainsi que l'importance d'établir des priorités de vie sont devenues des enjeux importants dans leur vie familiale. Price (2003) explique cette acquisition de maturité qui accompagne le passage à la parentalité par le désir de vouloir donner l'exemple en mettant fin à certains comportements indésirables ou à risque de compromettre la

qualité de vie tant personnelle, conjugale que familiale. À ce sujet, les répondants ont soulevé l'importance du travail qu'ils ont fait sur eux-mêmes afin d'améliorer certains aspects de leur personnalité, tels que la patience, l'ouverture d'esprit ainsi que la gestion des émotions. Un travail sur soi qui apparaît avoir été bénéfique dans les différentes facettes de leur vie, et ce, surtout en ce qui concerne la communication avec leur partenaire de vie. Ces résultats rejoignent ceux de Black et Lobo (2008), qui affirment que le développement de soi et de son couple lors de la transition à la parentalité constitue un contexte favorable à l'établissement d'interactions conjugales positives et constructives, en raison d'objectifs communs, ce qui a pour effet de protéger la relation conjugale.

Finalement, les résultats obtenus concernant les conséquences personnelles permettent de constater l'impact important de la transition à la parentalité sur la liberté et l'indépendance des nouveaux parents. En ce sens, les répondants estiment que la dépendance du nouveau-né à leur égard vient restreindre, d'une certaine manière, leur rythme de vie compte tenu des soins requis par ce dernier. Ces changements dans leur routine quotidienne se manifesteraient, notamment, en ce qui a trait à leur productivité habituelle, leurs sorties, leurs activités et leurs loisirs, leur vie sociale et leur carrière. Dans bien des cas, le domicile familial devient alors l'endroit où les nouveaux parents passent le plus de temps, ce qui peut parfois entraîner un certain isolement. Certains auteurs affirment que cette difficulté serait principalement vécue par les femmes, en raison de la durée plus longue de leur congé de maternité (Goguen, 2006; Grote et Clark, 2001). Selon ces chercheurs, le sentiment d'isolement serait alors renforcé par la présence de rôles plus traditionnels dans la famille, car l'homme devient le principal pourvoyeur alors que la femme adopte le rôle de mère au foyer, et ce, même dans les ménages où les rôles étaient plus égalitaires avant la naissance de l'enfant. Or, les résultats de Twenge et al. (2003) suggèrent que ces restrictions à la liberté rendraient la maternité peu stimulante pour certaines femmes, en raison de leurs interactions limitées à l'extérieur du domicile familial, ce qui pourrait créer de l'envie à l'égard de leur partenaire et influencer négativement leur relation conjugale. Toutefois, dans la présente étude, bien qu'il y ait une plus grande présence de sentiment d'isolement et de restrictions à la liberté chez les nouveaux parents, la plupart des répondants ont affirmé ne pas considérer la maternité ou la paternité peu stimulante. Au contraire, ils s'estimaient plutôt

chanceux de pouvoir profiter de ces moments de qualité avec leur nouveau-né, tout en partageant cette expérience avec leur partenaire qui était de retour au travail.

### *6.3.2 Les conséquences familiales*

Les résultats obtenus dans le cadre de la présente recherche permettent aussi de constater la présence de conséquences familiales découlant de la transition à la parentalité sur le vécu conjugal, notamment en ce qui concerne les tâches et les responsabilités, les interactions, ainsi que les choix familiaux. D’abord, tout comme le démontrent les résultats de Twenge et al. (2003), les répondants de cette étude ont soulevé, sans hésitation, la présence d’une augmentation des tâches et des responsabilités, ce qui semble avoir eu un effet sur l’adaptation parentale. À ce sujet, bien que les rôles semblent plus traditionnels pour plusieurs couples à l’arrivée de l’enfant dans leur vie, les résultats obtenus démontrent une implication masculine considérable en ce qui concerne les tâches et les responsabilités au domicile. À cet effet, il est possible de considérer que dans certains ménages, les hommes réalisent davantage de tâches et de responsabilités, et ce, tout en agissant comme principal pourvoyeur dans la famille. Contrairement aux résultats obtenus par Glade et al. (2005), les femmes interrogées dans le cadre de la présente étude ne perçoivent pas leur situation injustement; elles semblent plutôt apprécier l’implication de leur conjoint dans leur nouvelle vie, car les hommes tiennent à contribuer autrement que financièrement au développement de leur famille. Ceci pourrait expliquer en partie la présence de satisfaction conjugale chez ces dernières, car selon Goldberg et Perry-Jenkins (2004), il y aurait une forte association entre la répartition des tâches et des responsabilités et la satisfaction conjugale chez les femmes. Ainsi, l’absence d’inconfort entre les partenaires en ce qui concerne la répartition inégale des tâches et des responsabilités favoriserait leur satisfaction vis-à-vis leur situation conjugale et familiale. Cependant, tout comme Bigras et Paquette (2000) le mentionnent, il est possible de supposer que ces inégalités puissent réellement créer des tensions conjugales avec le passage du temps ou le retour au travail des nouvelles mères. Malheureusement, la présente recherche ne permet pas de constater ce phénomène, car elle s’est déroulée au cours des premiers mois de l’acquisition du nouveau rôle parental.

Les répondants interrogés dans le cadre de la présente étude rapportent aussi majoritairement de meilleures interactions avec leur partenaire au cours de la transition à la parentalité, ce qui semble avoir eu un impact positif sur la relation conjugale. Ainsi, contrairement à plusieurs auteurs qui soutiennent que la transition à la parentalité engendre des conséquences négatives sur la communication entre les conjoints (Ahlborg et al., 2009; Ahlborg et al., 2008; Halford et al., 2010; Kluwer et Johnson, 2007), les répondants de cette étude estiment, quant à eux, percevoir plus positivement les conversations avec leur partenaire, ce qui rend les discussions plus constructives et efficaces, et ce, malgré la présence d'éléments pouvant mener à des discordes. De ce fait, l'arrivée de l'enfant semble avoir favorisé, chez la plupart des répondants, l'ouverture envers leur partenaire. Cette ouverture favoriserait chez ces derniers le partage de l'expérience émotionnelle et, par le fait même, une grande présence de compromis négociés dans le respect et l'absence de jugement. Les résultats obtenus par Black et Lobo (2008) soulignent aussi que les conséquences positives engendrées par la naissance du premier enfant auraient un effet protecteur sur la relation conjugale, et ce, en raison du partage de l'expérience parentale, qui amène les nouveaux parents à mieux se connaître et à maximiser leur potentiel individuel, conjugal, familial et social.

De plus, les répondants estiment non seulement que la présence de l'enfant les a obligés à développer de saines interactions, mais également à cibler des moments opportuns pour le faire. De cette façon, il s'avère plus évident de contrôler les impulsions en réfléchissant davantage aux différents sujets de discussion, ce qui aurait un effet bénéfique lors de désaccords. Ainsi, malgré la présence occasionnelle de sentiments négatifs, tels que l'insatisfaction, la frustration, l'incompréhension, la tristesse et l'anxiété, lors des certains désaccords, les répondants soutiennent que leur bien-être individuel, conjugal, familial et social leur permet de se centrer sur le positif dans leur relation. En ce sens, Poissant et al. (2011) expliquent que les interactions positives ainsi que la faible présence de conflits entre les conjoints permettraient de mieux gérer l'augmentation des sources de conflits entourant la transition à la parentalité, car les conjoints s'accordent le temps et l'énergie nécessaires pour les aborder.

Finalement, les résultats obtenus concernant les conséquences familiales permettent de constater l'impact important de la transition à la parentalité sur les choix familiaux des nouveaux parents. En ce sens, tous les répondants ont affirmé que leur vie s'est vue entièrement chamboulée, et ce, dès la conception de l'enfant. Ainsi, pour l'ensemble des répondants, ce moment de leur vie fut crucial, car leurs priorités de vie et leurs perspectives d'avenir se sont naturellement orientées vers le développement familial. Cet effet naturel peut possiblement s'expliquer par le désir de l'enfant qui, selon Twenge et al. (2003), engendre une joie commune ainsi qu'un sentiment d'accomplissement chez les nouveaux parents. De ce fait, les répondants se sont montrés confortables à établir leurs priorités en fonction des besoins familiaux et non simplement en fonction de leurs envies individuelles et conjugales. Pour ces répondants, les perspectives d'avenir se sont donc orientées vers l'amélioration des conditions de vie familiale afin d'offrir de la stabilité ainsi que du confort à la famille. Des choix familiaux qui, selon Feeney et al. (2001), seraient grandement encouragés et respectés par la société, ce qui favoriserait largement leur développement.

Cependant, à court terme, une minorité de répondants ont présenté quelques difficultés à établir leurs priorités selon un mode de vie familiale. Cette situation semble associée, chez ces répondants, à une grossesse non planifiée, bien qu'il y ait acceptation de cette dernière. En ce sens, il est possible de croire à une plus grande déstabilisation individuelle, conjugale et sociale chez ces nouveaux parents dans l'acquisition de leur nouveau rôle. Ainsi, le passage du temps leur a permis d'accueillir tranquillement l'idée de devenir parents, ce que Bouchard et al. (2006) expliquent par la présence d'une saine anxiété qui permettrait aux nouveaux parents d'appréhender les défis et d'établir une structure familiale au fil du temps.

### *6.3.3 Les conséquences environnementales*

Les résultats obtenus dans le cadre de la présente recherche permettent également de constater la présence de conséquences environnementales découlant de la transition à la parentalité sur le vécu conjugal, notamment en ce qui concerne la présence de soutien formel et informel, ainsi que l'importance des jugements extérieurs qui peuvent en émaner. D'abord, les



répondants soulignent les avantages du soutien formel qu'ils ont reçu par le médecin de famille, le gynécologue, le pédiatre et les infirmières, et ce, au cours de la grossesse ainsi qu'au cours de la période post-partum. Ce type de soutien était apprécié par les nouveaux parents, car il se présentait dans un cadre professionnel, sous forme de conseils et de documentations neutres, sans la présence de jugement. Selon Poissant et al. (2011), cette éducation provenant de professionnels permet de constater chez les conjoints moins de stress devant une situation inconnue, ce qui semble favoriser le développement d'un meilleur soutien entre les partenaires. De plus, contrairement aux résultats obtenus par McBride (2001) aux États-Unis, les répondants de la présente étude ont souligné les possibilités d'accès à des ressources québécoises de manière rapide et efficace, notamment en ce qui a trait au suivi offert par une nutritionniste, la contribution d'organismes pour des paniers d'épicerie, la participation du programme OLO ainsi que la mise en place d'ateliers par des intervenants œuvrant au sein d'une Maison des familles. Ainsi, l'obtention de soutien formel spécialisé a permis aux couples de limiter leur sentiment d'insécurité, ce qui semble les avoir aidés dans l'acquisition de leur nouveau rôle parental. Le soutien professionnel semble donc avoir un rôle important pour non seulement informer les nouveaux parents afin de les aider à prendre les meilleures décisions familiales, mais également afin de minimiser l'effet anxiogène que peut engendrer l'adaptation à leur nouveau rôle parental sur leur relation conjugale.

De plus, les répondants interrogés dans le cadre de la présente étude rapportent l'importance du soutien informel lors de la transition à la parentalité. Ainsi, que ce soit du soutien moral, physique ou encore financier, ce partage de temps, d'expérience et d'argent permet aux nouveaux parents de développer un sentiment de confiance et de sécurité pour ainsi limiter les inconforts pouvant engendrer du stress individuel, conjugal et familial. En ce sens, comme l'expliquent Ehrenberg et al. (2001), le soutien entourant la nouvelle famille favorise le renforcement d'une meilleure complicité entre les conjoints, ce qui entraîne des comportements de partenariat. Cependant, il a été possible de constater qu'un soutien informel trop présent dans la famille peut s'avérer néfaste pour la relation conjugale, car les rapprochements, par exemple, entre une mère et une fille, peuvent créer de la distance entre les conjoints. Or, malgré cette situation exceptionnelle, les répondants ont majoritairement rapporté les effets positifs du soutien

de leur entourage sur leur engagement conjugal et familial comme ce fut le cas dans l'étude de Price (2003). À ce sujet, les répondants ont précisé que le soutien de leur entourage les rendait plus à l'aise dans leur adaptation à la parentalité, car ils se sentaient compris et accompagnés dans leur apprentissage. Möller (2003) explique ce bien-être par une approbation familiale et sociale, qui favorise l'accomplissement comme nouveau parent.

Cependant, bien que la présence d'un réseau social semble jouer un rôle important dans l'adaptation à la parentalité, ce dernier est parfois teinté de jugements, ce qui peut affecter à plusieurs égards les nouveaux parents. Ainsi, les résultats obtenus dans la présente recherche permettent de constater de la tristesse, de la colère ainsi que de l'anxiété chez certains répondants en ce qui concerne les jugements provenant de l'entourage. De ce fait, malgré la présence de plusieurs bienfaits découlant du soutien informel, l'expérience et la vision des proches semblent parfois engendrer un manque d'ouverture quant aux choix des nouveaux parents, et ce, notamment en ce qui concerne l'allaitement, la routine de l'enfant, la façon d'intervenir avec son enfant et l'éducation de ce dernier. Un sentiment d'insécurité ainsi qu'une remise en question peuvent alors être vécus par les nouveaux parents. Il est possible de croire qu'au fil du temps, ces remises en question soient susceptibles d'entraîner certaines tensions entre les partenaires, et ce, d'autant plus si les conjoints éprouvent des difficultés à les partager sainement. Dans un tel contexte, les conjoints doivent apprendre à mettre des limites familiales afin d'éviter que ces jugements créent un climat négatif lors de la transition à la parentalité.

#### **6.4. Les forces et les limites de l'étude**

Cette recherche visant à explorer la satisfaction conjugale des parents primipares lors de la transition à la parentalité comporte diverses forces et limites qui sont discutées dans la présente section.

#### *6.4.1. Les forces de l'étude*

D'abord, cette étude s'intéresse à un objet de recherche encore peu documenté au Québec et au Canada. Ainsi, bien que plusieurs études aient été recensées aux États-Unis, le vécu peut s'avérer distinct étant donné les différentes réalités présentes selon les cultures. De plus, l'utilisation d'une étude de type exploratoire-descriptive a contribué à l'acquisition et l'approfondissement de nouvelles connaissances en ce qui concerne le vécu conjugal lors de la transition à la parentalité. D'abord, la combinaison d'une fiche signalétique et de l'Échelle d'ajustement dyadique (Spanier, 1976), avant le passage des entrevues, a permis de conserver la spontanéité des réponses dans les questionnaires. Ensuite, la réalisation des entrevues semi-dirigées de manière individualisée a offert la possibilité d'explorer des sujets d'intérêts sous différents angles afin d'obtenir davantage d'explications, sans influence extérieure, sur une expérience particulièrement significative dans le parcours de vie. Les résultats de l'étude ont donc été obtenus dans un contexte favorable, où les répondants étaient libres de choisir le lieu de la rencontre et où leur enfant pouvait être présent, ce qui limitait pour eux les inconvénients associés à leur participation.

Ensuite, le modèle théorique a permis de bien comprendre le vécu conjugal des parents primipares au cours de la transition à la parentalité. Ainsi, il a permis de définir les bases d'une relation conjugale et de mesurer la satisfaction conjugale des participants en se référant à des thèmes et des outils scientifiquement établis. Il est donc parfaitement adapté pour analyser la satisfaction conjugale de parents au cours de l'acquisition de ce nouveau rôle.

Finalement, il importe de souligner que cette étude s'intéresse non seulement aux conséquences négatives qu'engendre la transition à la parentalité sur la relation conjugale, mais également aux impacts positifs que celle-ci occasionne. Également, à la lumière des recommandations formulées par les répondants, cette étude permet de mettre en évidence les besoins des nouveaux parents selon leurs expériences. Ainsi, il devient possible de mettre en perspective les éléments favorables et défavorables associés à la transition à la parentalité.

#### 6.4.2. *Les limites de l'étude*

Malgré la contribution de cette étude aux connaissances entourant le vécu conjugal lors de la transition à la parentalité, elle comporte tout de même quelques limites qui ne peuvent être passées sous silence. Une des limites de cette recherche est la taille restreinte de l'échantillon, composé de onze participants, ainsi que l'utilisation de la méthode de recrutement de volontaires, qui engendre régulièrement la participation de répondants qui se ressemblent (Ouellet et Saint-Jacques, 2000). Or, il est probable que les gens qui sont dans une situation plus difficile ou moins favorable ne se portent pas volontaires pour participer à la recherche (Cyr, 2003). De ce fait, les résultats obtenus dans l'étude ne peuvent pas être généralisés à l'ensemble des couples vivant la transition à la parentalité pour la première fois, bien qu'ils permettent de soulever quelques questionnements ainsi que des pistes de réflexion. De plus, l'échantillon à l'étude est composé majoritairement de femmes, étant donné que les hommes présentaient un moins grand intérêt à participer à l'étude. Par conséquent, il a été impossible de comparer les perceptions entre les hommes et les femmes d'un même couple et il est possible de supposer que les résultats auraient pu varier légèrement si une recherche similaire avait été réalisée auprès d'une population composée d'autant d'hommes que de femmes. Également, l'absence d'un groupe de comparaison composé de couples sans enfant rend impossible de discerner les changements conjugaux uniquement attribuables à la transition à la parentalité, car pour Kluwer (2010), ces derniers pourraient provenir du passage du temps.

Une autre limite est la difficulté à recueillir un nombre suffisant de participants pour l'étude. En effet, seulement trois participants répondaient à tous les critères de sélection définis au départ. Les critères entourant l'âge des répondants ainsi que celui de leur enfant et leur revenu ont donc été modifiés afin de pouvoir interroger un nombre suffisant de répondants.

L'influence possible de la désirabilité sociale chez certains répondants constitue une autre limite dans la présente étude. À ce sujet, Ouellet et Saint-Jacques (2000) soulignent qu'il est possible que les participants ne se révèlent pas entièrement lorsqu'il s'agit de sujets plus délicats et personnels, comme c'est le cas dans cette étude, car ils souhaitent refléter une image positive

d'eux-mêmes. Or, ce désir de bien paraître ou la peur de se faire juger peut avoir influencé les réponses de certains répondants, un aspect qui peut s'observer par des contradictions dans leur discours.

De plus, d'autres limites sont identifiées, notamment en ce qui concerne le guide d'entrevue qui n'a pas été testé à l'extérieur de l'étude (Baril, 2010). Également, le traitement des résultats obtenus à l'aide de cet outil de collecte de donnée soulève quelques limites, car malgré l'utilisation adaptée d'une analyse de contenu pour étudier le vécu conjugal lors de la transition à la parentalité, l'on ne doit pas minimiser le caractère subjectif de cette méthode d'analyse (Mayer et Deslauriers, 2000). Cette subjectivité pourrait avoir engendré un biais dans les résultats obtenus en raison du jugement de l'étudiante-chercheuse dans le codage, la catégorisation et l'interprétation des données. Cependant, l'Échelle d'Ajustement dyadique (Spanier, 1976) ainsi que la fiche signalétique utilisées ont permis de compléter l'entrevue semi-dirigée tout en augmentant la précision des résultats recueillis.

Enfin, l'utilisation d'une étude transversale dans le cadre de la recherche limite la collecte d'informations à différentes périodes au cours de la transition à la parentalité, alors qu'une étude longitudinale l'aurait permis. Par exemple, le fait que certains résultats proviennent du souvenir des répondants lors des différentes étapes vécues par le couple, de la grossesse à la première année de vie de l'enfant, peut faire en sorte que résultats soient teintés du contexte favorable ou défavorable dans lequel les participants se trouvaient au moment de la collecte des données. Cependant, dans le cadre de cette recherche, l'étude transversale correspondait mieux au contexte de la réalisation, de même qu'aux impératifs économiques et temporels qui y sont liés.

## **6.5. Les retombées pour la pratique du travail social**

La transition à la parentalité fait partie du vécu de 80 à 90 % de la population adulte (Howe, 2011; Livingston & Cohn, 2010). De ce fait, les résultats obtenus dans la présente recherche sont susceptibles de contribuer à une réflexion particulièrement intéressante pour les intervenants sociaux afin de mieux comprendre ce qui influence à court, à moyen ou à long terme

la qualité de la relation conjugale chez les parents primipares (Cowan et al., 2007; Dion, 2005). Ainsi, les nouvelles connaissances sur ce sujet pourraient être utilisées dans le cadre d'interventions sociales préventives et curatives, afin de mieux préparer ou d'aider les nouveaux parents à vivre cette transition développementale (Mitnick et al., 2009). Les données recueillies soulèvent donc différents questionnements quant aux apports bénéfiques qu'aurait l'implication des travailleurs sociaux dans le processus conjugal au cours de la transition à la parentalité. Or, tel que le précise l'Ordre des Travailleurs Sociaux et des Thérapeutes Conjugaux et Familiaux du Québec (l'OTSTCFQ), les travailleurs sociaux se distinguent par l'évaluation du fonctionnement social d'une personne en interaction avec son environnement, mais également par l'intégration d'une réflexion critique sur les différents aspects sociaux qui influencent la situation vécue. Ainsi, ils deviennent des personnes ressources spécialisées afin d'aider les couples à intégrer le nouveau rôle parental aux autres sous-systèmes individuel, conjugal et social.

Dans un tel contexte, la formation et les connaissances des travailleurs sociaux entourant l'interaction d'un individu avec son environnement social semblent particulièrement pertinentes afin d'offrir le soutien et les outils nécessaires aux besoins des personnes vivant cette transition. De plus, la disponibilité et l'implication de travailleurs sociaux dans cette transition pourraient être bénéfiques pour les nouveaux parents, et ce, afin qu'ils puissent obtenir des services adaptés à leurs besoins, notamment par l'obtention d'informations et de connaissances sur le sujet, par la participation à des cours préparatoires et réflexifs quant aux changements individuels, conjugaux, familiaux et sociaux possibles, par l'obtention de ressources et de références ou par un suivi conjugal si nécessaire. La présence d'un soutien social professionnel pourrait prévenir les grandes difficultés conjugales et parentales, voire la séparation chez les nouveaux parents vivant des difficultés dans leur adaptation à leur nouvelle vie familiale. La perspective propre à la profession du travail social semble donc pertinente afin d'offrir un accompagnement adéquat aux plans individuel, conjugal, familial et social pour ces nouveaux parents en période de déstabilisation émotionnelle.

## **6.6. Les implications pour les recherches futures**

Le présent mémoire vient soutenir l'idée qu'une recherche plus vaste demeure importante afin de mieux comprendre la transition à la parentalité chez les parents primipares, une étape qui est vécue par des milliers de nouveaux parents chaque année au Québec et au Canada (Gouvernement du Canada, 2012; Gouvernement du Québec, 2014). Plusieurs idées peuvent donc être soulevées pour le développement de futures recherches sur le sujet. D'abord, étant donné que plusieurs recherches tendent à démontrer un vécu différent entre les hommes et les femmes d'une même union (Castellano et al., 2013; Doss et al., 2009; Durtschi, 2011; Goguen, 2006; Shapiro et al., 2000; Twenge et al., 2003), il serait pertinent de s'intéresser au vécu des hommes et de comparer l'expérience des partenaires d'un même couple. Ensuite, il semble pertinent de poursuivre l'élaboration de recherches qualitatives sur le sujet afin de permettre une exploration plus approfondie et unique à chacun des participants. En effet, les études recensées sur le sujet permettent de dégager des résultats différents selon que ces dernières s'inscrivent dans une démarche quantitative ou qualitative. Également, l'utilisation d'une étude de type longitudinale pourrait s'avérer utile dans de futures recherches afin d'explorer l'évolution de la satisfaction conjugale au cours de la transition à la parentalité. De plus, la collecte de données à plusieurs temps de mesure pourrait permettre d'obtenir des informations complémentaires à chacune des rencontres. Finalement, l'utilisation d'un groupe de comparaison pourrait s'avérer intéressante afin de connaître le réel impact de l'arrivée du premier enfant sur la satisfaction conjugale. En ce sens, il serait possible de limiter l'influence d'autres facteurs comme, par exemple, le passage du temps.

## **CONCLUSION**



Le présent mémoire visait à documenter la satisfaction conjugale chez des parents primipares vivant en union libre lors de la transition à la parentalité. Pour ce faire, une collecte de donnée a débuté au mois de novembre 2014 pour se terminer en janvier 2015, et ce, auprès de onze nouveaux parents provenant de diverses régions dans la province de Québec<sup>17</sup>. Plus spécifiquement, ce mémoire a exploré, principalement à l'aide d'une entrevue semi-dirigée, le point de vue des parents primipares en ce qui concerne leur niveau de consensus, de cohésion, de satisfaction et d'expression affective. Il a ainsi été possible d'identifier les facteurs qui ont facilité ou entravé leur transition vers la parentalité ainsi que les conséquences positives et négatives qui en découlent sur leur relation conjugale. Ainsi, l'analyse des données recueillies a permis de faire ressortir leur vécu conjugal au cours de cette transition de vie.

Pour chacun des thèmes entourant l'expérience conjugale au cours de la transition à la parentalité, certains éléments peuvent être dégagés. D'abord, il est possible de constater que la satisfaction conjugale s'avère subjective et évolutive, car elle se présente différemment depuis l'arrivée de l'enfant dans leur vie. Ainsi, cette étude a permis de constater, tout comme les écrits scientifiques existants, une diminution de la satisfaction conjugale lors de la transition à la parentalité. Ceci peut s'expliquer par le fait que les nouveaux parents évaluent différemment leur satisfaction conjugale, car malgré l'expérience de contraintes conjugales à l'arrivée de l'enfant dans leur vie, il semble difficile pour eux d'évaluer l'ampleur de ces dernières dans leur vie de couple. La satisfaction conjugale devient donc difficile à circonscrire pour ces parents primipares, car elle leur apparaît inévitablement influencée par le sous-système parental. Une nouvelle situation qui ne semble pas affecter, pour le moment, les conjoints ayant participé à la présente étude, mais qui apparaît grandement les désorienter.

Cette recherche exploratoire-descriptive a également permis d'identifier les facteurs qui ont facilité ou entravé le passage vers la parentalité. À ce sujet, le partage et la réalisation concrète d'attentes prénatales, des comportements sains entre les conjoints et des contextes de vie favorables sont des facteurs bénéfiques à l'adaptation parentale. Malgré une faible présence de facteurs nuisibles à l'adaptation parentale chez les répondants, il a été possible de constater que

---

<sup>17</sup>Montréal, Québec, Beauce, Saguenay et Lac-St-Jean.

les sentiments d'insécurité et de culpabilité qui en découlent semblent rapidement avoir laissé place à des comportements tels que le partage de soi et des connaissances entre les conjoints, le travail d'équipe, la complicité et le soutien mutuel pour favoriser le bien-être, la confiance et la sécurité.

Par ses résultats, ce mémoire a également permis d'identifier les principales conséquences, tant positives que négatives, découlant de la transition à la parentalité sur la relation conjugale. Ainsi, malgré l'ensemble des difficultés éprouvées aux plans personnel, conjugal, familial, professionnel et social, les conséquences positives apparaissent minimiser, du moins en partie, l'effet de ces dernières. De ce fait, la mise en lumière des conséquences positives de la transition à la parentalité sur la relation conjugale permet aux nouveaux parents de s'appuyer sur les aspects positifs afin de favoriser leur saine adaptation parentale.

En guise de conclusion, sans généraliser les résultats de la présente recherche à tous les parents primipares vivant en union libre lors de la transition à la parentalité, ceux-ci pourraient orienter d'autres recherches sur le sujet ou offrir des pistes de réflexion dans l'intervention auprès des parents primipares. De plus, les résultats de ce mémoire pourront amener les futurs ou nouveaux parents à réfléchir, à s'interroger et à ajuster leurs comportements devant cette transition à la parentalité. Cette recherche semble contribuer à l'avancement des connaissances dans le domaine des sciences sociales; toutefois, il est nécessaire que la satisfaction conjugale des parents primipares lors de la transition à la parentalité continue de faire l'objet de diverses études dans l'objectif d'accroître les connaissances sur le sujet et d'offrir le meilleur soutien possible aux nouveaux parents.

## **RÉFÉRENCES**

- Acitelli, L. (1992). Gender differences in relationship awareness and marital satisfaction among young married couples. *Society for personality and social psychology inc, University of Michigan*, 18(1), 102-110.
- Adamsons, K. (2013). Predictors of relationship quality during the transition to parenthood. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 31(2), 160-171.
- Ahlborg, T., Misvaer, N., & Möller, A. (2009). Perception of marital quality by parents with small children. *Journal of Family Nursing*, 19(2), 237-263.
- Ahlborg, T., Persson, L.-O., & Hallberg, L. R.-M. (2005). Assessing the quality of the dyadic relationship in first-time parents: Development of a new instrument. *Journal of Family Nursing*, 11(1), 19-37.
- Ahlborg, T., Rudeblad, K., Linnér, S., & Linton, S. (2008). Sensual and sexual marital contentment in parents of small children; A follow-up study when the first child is four years old. *Journal of Sex Research*, 45(3), 295-304.
- Ahlborg, T., & Strandmark, M. (2001). The baby was the focus of attention—first-time parents' experiences of their intimate relationship. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 15(4), 318-325.
- Allard-Poesi, F. (2003). Coder les données. Dans Giordano, Y. (Éds). *Conduire un projet de recherche : Une perspective qualitative* (pp. 245-290). Colombelles, France : Éditions EMS.
- Amber, A.-M. (2009). Divorces : faits, causes et conséquences. *L'institut Vanier de la famille*. Ottawa, Canada: Ontario.
- Anderson, E. A., Kohler, J. K., & Letiecq, B. L. (2002). Low-Income Fathers and “Responsible Fatherhood” Programs: A Qualitative Investigation of Participants' Experiences\*. *Family Relations*, 51(2), 148-155.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Aubin-Auger, I., Mercier, A., Baumann, L., Lehr-Drylewicz, A.-M., Imbert, P., & Letrilliart, L. (2008). Introduction à la recherche qualitative. *Exercer*, 84(19), 142-145.
- Baillargeon, J., Dubois, G., & Marineau, R. (1986). Traduction française de l'Échelle l'ajustement dyadique. *Revue canadienne des sciences du comportement*, 18, 24-34.
- Bardin, L. (2007). *L'analyse de contenu*, Paris : Presses Universitaires de France.

- Baril, A. (2010). *Retombées d'un séjour coopératif à l'étranger chez des élèves fréquentant un centre d'éducation aux adultes*. (Projet de mémoire de maîtrise inédit). Université du Québec à Chicoutimi, Saguenay, Qc.
- Barth, J. A. (2008). *Case study evaluation of a theory and implications for a beginning therapist: Gottmans' Sound Marital House* (Thèse de doctorat inédite), The Chicago School of Professional Psychology, Chicago, Illinois.
- Baxter, J., Hewitt, B., & Haynes, M. (2008). Life course transitions and housework: Marriage, parenthood, and time on housework. *Journal of Marriage and Family*, 70(2), 259-272.
- Beaudry, M., & Boisvert, J.-M. (1988). *Psychologie du couple*. Éditions du Méridien, 405.
- Beaudry, M., & Boisvert, J.-M. (2006). Quelques points de vue théoriques utiles pour la compréhension des relations de couples. *La thérapie de couple*, 1-16.
- Benedek, T. (1959). Parenthood as a developmental phase. *Journal of american psychanal association*, 7, 389-417.
- Biehle, S. N., & Mickelson, K. D. (2012). First-time parents' expectations about the division of childcare and play. *Journal of Family Psychology*, 26(1), 36.
- Bigras, M., & Paquette, D. (2000). L'interdépendance entre les sous-systèmes conjugal et parental: une analyse personne-processus-contexte. *Psicologia: Teoria e Pesquisa Maio-Ago*, 16(2), 91-102.
- Black, K., & Lobo, M. (2008). A conceptual review of family resilience factors. *Journal of Family Nursing*, 14, 33-55.
- Bodenmann, G. (2003). *Une vie de couple heureuse*. Paris, France : Odile Jacob
- Bouchard, G., Boudreau, J., & Hébert, R. (2006). Transition to parenthood and conjugal life comparisons between planned and unplanned pregnancies. *Journal of Family Issues*, 27(11), 1512-1531.
- Bouchard, G., Lachance-Grzela, M., & Goguen, A. (2008). Timing of the transition to motherhood and union quality: The moderator role of union length. *Personal Relationships*, 15(1), 71-80.
- Boudou, M., Séjourné, N., & Charbol, H. (2007). Douleur de l'accouchement, dissociation et détresse périnatales comme variables prédictives de symptômes de stress post-traumatique en post-partum. *Gynécologie Obstétrique et Fertilité*, 35(11), 1136-1142.

- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 964-980.
- Bronte-Tinkew, J., Ryan, S., Carrano, J., & Moore, K. A. (2007). Resident fathers' pregnancy intentions, prenatal behaviors, and links to involvement with infants. *Journal of Marriage and Family*, 69(4), 977-990.
- Brownridge, D. A., & Halli, S. S. (2000). "Living in sin" and sinful living: Toward filling a gap in the explanation of violence against women. *Aggression and Violent Behavior*, 5(6), 565-583.
- Carlson, M. (2007). Trajectories of couple relationship quality after childbirth: Does marriage matter. *Center for Research on Child Wellbeing Working Paper*. Colombia University.
- Castellano, R., Velotti, P., Crowell, J., & Zavattini, G. (2013). the role of parents' attachment configurations at childbirth on marital satisfaction and conflict strategies. *Journal of Child and Family Studies*, 1-16.
- Claxton, A., & Perry-Jenkins, M. (2008). No fun anymore: Leisure and marital quality across the transition to parenthood. *Journal of Marriage and Family*, 70(1), 28-43.
- Colson, M.-H. (2014). Sexualité féminine et étapes de la parentalité. *Gynécologie Obstétrique & Fertilité*, 42(10), 714-720.
- Coltrane, S., & Ishii-Kuntz, M. (1992). Men's housework: A life course perspective. *Journal of Marriage and the Family*, 43-57.
- Cowan, C. P., & Cowan, P. A. (2000). When partners become parents: The big life change in couples. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Cowan, C. P., Cowan, P. A., Pruett, M. K., & Pruett, K. (2007). An approach to preventing coparenting conflict and divorce in low-income families: Strengthening couple relationships and fostering fathers' involvement. *Family Process*, 46(1), 109-121.
- Crawford, D. W., Houts, R. M., Huston, T. L., & George, L. J. (2002). Compatibility, leisure, and satisfaction in marital relationships. *Journal of Marriage and Family*, 64(2), 433-449.
- Crouter, A. C., & Booth, A. (2003). *Children's influence on family dynamics: The neglected side of family relationships*. Routledge. New Jersey, NJ: Mahwah.

- Cyr, C. (2003). *Relations entre la différenciation du soi, la triangulation intergénérationnelle et l'ajustement dyadique des femmes vivant la transition à la parentalité*(Mémoire de maîtrise inédit). Université du Québec à Chicoutimi, QC.
- Da Silva, B. G. (2001). La recherche qualitative : un autre principe d'action et de communication. *Revue médicale de l'assurance maladie*, 32(2), 117-21.
- Deave, T., & Johnson, D. (2008). The transition to parenthood: what does it mean for fathers? *Journal of advanced nursing*, 63(6), 626-633.
- De Dreu, C. K. W., & Weingart, L. R. (2003). Task versus relationship conflict, team member satisfaction, and team effectiveness: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 88, 741 – 749.
- Delmore-Ko, P., Pancer, S. M., Hunsberger, B., & Pratt, M. (2000). Becoming a parent: the relation between prenatal expectations and postnatal experience. *Journal of Family Psychology*, 14(4), 625.
- Deslauriers, J.-M., & Rondeau, G. (2004). Intervenir auprès des jeunes pères. *Intervention*, 121, 100-111.
- Devault, A., Milcent, M.-P., & Ouellet, F. (2006). Le sens de la paternité chez de jeunes hommes en contexte de précarité. *Empan*, (4), 58-64.
- Dion, M. R. (2005). Healthy Marriage Programs: Learning What Works. *The Future of Children*, 15, 137-256.
- Doss, B. D., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2009). The effect of the transition to parenthood on relationship quality: An 8-year prospective study. *Journal of personality and social psychology*, 96(3), 601.
- Durtschi, J. A., (2011). "Trajectories of Marital Quality and Behavior across the Transition to Parenthood". Electronic theses, treatises and dissertations. Florida states university. Repéré à [https://www.researchgate.net/publication/254671654\\_Trajectories\\_of\\_Marital\\_Quality\\_and\\_Behavior\\_across\\_the\\_Transition\\_to\\_Parenthood](https://www.researchgate.net/publication/254671654_Trajectories_of_Marital_Quality_and_Behavior_across_the_Transition_to_Parenthood).
- Dush, C.M.K., Cohan, C.L., & Amato, P.R. (2003). The relationship between cohabitation and marital quality and stability: Change across cohorts? *Journal of Marriage and Family*, 65(3), 539–549.
- Dyke, N., & Saucier, J-F. (2000). *Cultures et paternités*. Montréal, Qc : Éditions Saint-Martin.

- Ehrenberg, M. F., Gearing-Small, M., Hunter, M. A., & Small, B. J. (2001). Childcare Task Division and Shared Parenting Attitudes in Dual-Earner Families With Young Children\*. *Family Relations*, 50(2), 143-153.
- Favez, N. (2013). La transition à la parentalité et les réaménagements de la relation de couple. *Dialogue*, 199(1), 73.
- Feeney, J. A., Hohaus, L., Noller, P., & Alexander, R. P. (2001). *Becoming parents: Exploring the bonds between mothers, fathers and their infant*. New-York; NY, Cambridge.
- Feit, M. D., Wodarski, J. S., & Paschal, A. M. (2013). *Voices of African-American Teen Fathers: "I'm Doing what I Got to Do"*. Routledge. New-York; NY, Binghamton.
- Figueiredo, B., Field, T., Diego, M., Hernandez-Reif, M., Deeds, O., & Ascencio, A. (2008). Partner relationships during the transition to parenthood. *Journal of Reproductive and infant psychology*, 26(2), 99-107.
- Florsheim, P., & Ngu, L. Q. (2006). Fatherhood as a Transformative Process *Fragile families and the marriage agenda* (pp. 211-232) : Springer. Utah, Salt lake city.
- Fortin, M.-F., Côté, J., & Fillion, F. (2006). *Fondements et étapes du processus de recherche*. Montréal, Qc: Les Éditions de la Chenelière, 332-383.
- Fortin, M.-F., & Gagnon, J. (2016). *Fondements et étapes du processus de recherche*. Montréal, Qc: Les Éditions de la Chenelière(3<sup>e</sup> édition), 656.
- Fox, B. (2009). *When couples become parents*. University of Toronto, Toronto, ON.
- Frascarolo-moutinot, F., Darwiche, J., & Favez, N. (2009). Couple conjugal et couple coparental : quelle articulation lors de la transition à la parentalité ? *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, 42(1), 207.
- Furlong, D. H. (2008). *The impact of timing of parenthood on relationship satisfaction*(Mémoire de maîtrise inédit). University of Calgary (Canada), Alb.
- Gélinas-Beaulieu, J. (2011). *Maltraitance durant l'enfance et satisfaction conjugale à l'âge adulte: recension des écrits et études de cas descriptives*. Essai de doctorat inédit. Université du Québec à Trois-Rivières, Qc.
- Gillis, A., & Jackson, W. (2002). *Research for nurses: Methods and interpretation*, Philadelphie, F. A. Davis.



- Glade, A. C., Bean, R. A., & Vira, R. (2005). A prime time for marital/relational intervention: A review of the transition to parenthood literature with treatment recommendations. *The American Journal of Family Therapy*, 33(4), 319-336.
- Goguen, A. (2006). *Impact du premier enfant sur la qualité conjugale: Un examen du rôle de la durée de la relation des nouveaux parents* (Mémoire de maîtrise inédit). Université de Moncton (Canada), NB.
- Goldberg, A. E., & Perry-Jenkins, M. (2004). Division of labor and working-class women's well-being across the transition to parenthood. *Journal of Family Psychology*, 18(1), 225.
- Goldstein, L. H., Diener, M. L., & Mangelsdorf, S. C. (1996). Maternal characteristics and social support across the transition to motherhood: Associations with maternal behavior. *Journal of Family Psychology*, 10(1), 60-71.
- Gottman, J. M. (1982). Emotional responsiveness in marital conversations. *Journal of Communication*, 32(3), 108-120.
- Gottman, J. M. (1994). *Why marriages succeed or fail*. New-York : Simon & Schuster.
- Gottman, J. M. (1999). *The marriage clinic*. New-York: Norton.
- Gottman, J. M., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family*, 5-22.
- Gottman, J. M., Driver, J., & Tabares, A. (2002). Building the sound marital house: An empirically derived couple therapy. Dans Gurman, A. S., & Jacobson, N. S. (Eds), *Clinical handbook of couple therapy* (3e édition) (pp. 373-399). New-York: Guilford.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2002). A Two-Factor Model for Predicting When a Couple Will Divorce: Exploratory Analyses Using 14-Year Longitudinal Data\*. *Family process*, 41(1), 83-96.
- Gottman, J., Markman, H., & Notarius, C. (1977). The topography of marital conflict: A sequential analysis of verbal and nonverbal behavior. *Journal of Marriage and the Family*, 461-477.
- Gottman, J. M., & Notarius, C. I. (2000). Decade review: Observing marital interaction. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 927-947.
- Gottman, J. M., & Notarius, C. I. (2002). Marital research in the 20th century and a research agenda for the 21st century. *Family process*, 41(2), 159-197.

- Gouvernement du Canada. (2012). Situation conjugale de la famille comptant un couple. *Statistique Canada*. Repéré à <http://www.statcan.gc.ca/concepts/definitions /conjugalstat-sitconjugale-fra.htm>
- Gouvernement du Canada. (2013). Fécondité : aperçu, 2009 à 2011. *Statistique Canada*. Repéré à <http://www.statcan.gc.ca/pub/91-209-x/2013001/article/11784-fra.htm>
- Gouvernement du Canada. (2015). Naissances, estimations, par province et par territoire. *Statistique Canada*. Repéré à <http://www.statcan.gc.ca/tables-tableaux/sum-som/102/cst01/demo04a-fra.htm>
- Gouvernement du Québec. (2011). Un portrait statistique des familles au Québec : Coup d'œil. *Ministère de la Famille et des Aînés*. Repéré à; [http://www.mfa.gouv.qc.ca /fr/publication/Documents/SF\\_Portrait\\_stat\\_synthese\\_11.pdf](http://www.mfa.gouv.qc.ca /fr/publication/Documents/SF_Portrait_stat_synthese_11.pdf)
- Gouvernement du Québec. (2013). Portrait démographique du Québec et du Canada : évolution convergente, divergente ou parallèle. *Institut de la statistique du Québec*. Repéré à <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/conditions-vie-societe/bulletins/sociodemo-vol17-no3.pdf>
- Gouvernement du Québec. (2014). Naissances, taux de fécondité selon le groupe d'âge de la mère, indice synthétique de fécondité et âge moyen à la maternité, selon le rang de naissance, Québec. *Institut de la statistique du Québec*. Repéré à [http://www.bdso.gouv.qc.ca/pls/ken/Ken213\\_Afich\\_Tabl.page\\_tabl?p\\_iden\\_tran=REPER W59BPS5949398130800Eb4;\\_&p\\_lang=1&P\\_M\\_O=ISQ&P\\_ID\\_SS\\_DOMN=819&P\\_I D\\_RAPRT=792](http://www.bdso.gouv.qc.ca/pls/ken/Ken213_Afich_Tabl.page_tabl?p_iden_tran=REPER W59BPS5949398130800Eb4;_&p_lang=1&P_M_O=ISQ&P_ID_SS_DOMN=819&P_I D_RAPRT=792)
- Gouvernement du Québec. (2015). Le bilan démographique du Québec : Bilan 2015. *Institut de la statistique du Québec*. Repéré à <http://www.stat.gouv.qc.ca/docs-hmi/statistiques/population-demographie/bilan2015.pdf#page=35>
- Grote, N. K., & Clark, M. S. (2001). Perceiving unfairness in the family: Cause or consequence of marital distress? *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 281–293.
- Guttmann, J., & Lazar, A. (2004). Criteria for marital satisfaction: does having a child make a difference? *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 22(3), 147-156.
- Halford, W.K. (2011). *Marriage and relationship education: What works and how to provide it*. New York, NY: Guilford.

- Harwood, K., McLean, N., & Durkin, K. (2007). First-time mothers' expectations of parenthood: What happens when optimistic expectations are not matched by later experiences? *Developmental Psychology*, 43(1), 1.
- Helms-Erikson, H. (2001). Marital quality ten years after the transition to parenthood: Implications of the timing of parenthood and the division of housework. *Journal of Marriage and Family*, 63, 1099-1110.
- Howard, K., & Brooks-Gunn, J. (2009). Relationship supportiveness during the transition to parenting among married and unmarried parents. *Parenting*, 9(1), 123-142.
- Howe, T. R. (2011). *Marriages and families in the 21st century: A bioecological approach*. Oxford, UK: John Wiley & Sons.
- Jenkins, J. M., Rasbash, J., & O'Connor, T. G. (2003). The role of the shared family context in differential parenting. *Developmental Psychology*, 39, 99-113.
- Jose, A., O'Leary, K., & Moyer, A. (2010). Does premarital cohabitation predict subsequent marital stability and marital quality? A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 72(1), 105-116.
- Katz-Wise, S. L., Priess, H. A., & Hyde, J. S. (2010). Gender-role attitudes and behavior across the transition to parenthood. *Developmental psychology*, 46(1), 18.
- Keizer, R., & Schenk, N. (2012). Becoming a parent and relationship satisfaction: A longitudinal dyadic perspective. *Journal of Marriage and Family*, 74(4), 759-773.
- Kellerhals J., Widmer E., & Levy R. (2004). *Mesure et démesure du couple : Cohésion, crises et résilience dans la vie des couples*. Paris, France : Payot & Rivages.
- Kelley, H. H., Holmes, J. G., Kerr, N. L., Reis, H. T., Rusbult, C. E., & Van Lange, P. A. M. (2003). *An atlas of interpersonal situations*. New-York: Cambridge University Press.
- Kiehl, E. M., Carson, D. K. & Dykes, A. K. (2007). Adaptation and resiliency in Swedish families. *Scandinavian journal of caring sciences*, 21(3), 329-337.
- Kline, G.H., Stanley, S.M., Markman, H.J., Olmos-Gallo, P.A., St. Peters, M., Whitton, S.W., & Prado, L.M. (2004). Timing is everything: pre-engagement cohabitation and increased risk for poor marital outcomes. *Journal of Family Psychology*, 18(2), 311-318.
- Kluwer, E. S. (2010). From partnership to parenthood: A review of marital change across the transition to parenthood. *Journal of Family Theory & Review*, 2(2), 105-125.

- Kluwer, E. S., & Johnson, M. D. (2007). Conflict frequency and relationship quality across the transition to parenthood. *Journal of Marriage and Family*, 69(5), 1089-1106.
- Kohn J. L., Rholes W.S., Simpson J. A., Martin A. M., Tran S., & Wilson C. L. (2012). Changes in Marital Satisfaction Across the Transition to Parenthood : The Role of Adult Attachment Orientations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38 (11), 1506-1522.
- Krattinger, M., & Reyff, M. d. (2013). *Promouvoir la santé du couple :Les changements perçus par les parents dans leur relation conjugale à la suite de la naissance d'un premier enfant*. Haute école de santé, filière soins infirmiers : Fribourg, Suisse.
- Kurdek, L. A. (1999). The nature and predictors of the trajectory of change in marital quality for husbands and wives over the first 10 years of marriage. *Developmental Psychology*, 35, 1283-1296.
- Labarre, M. (2012). *Le processus d'adaptation à la naissance d'un premier enfant chez les jeunes pères en contexte économique précaire* (Mémoire de Maîtrise inédit). Université Laval, Québec, Qc.
- Lawrence, E., Nylen, K., & Cobb, R. J. (2007). Prenatal expectations and marital satisfaction over the transition to parenthood. *Journal Family Psychology*, 21(2), 155-164.
- Lawrence, E., Rothman, A. D., Cobb, R. J., Rothman, M. T., & Bradbury, T. N. (2008). Marital satisfaction across the transition to parenthood. *Journal Family Psychology*, 22(1), 41-50.
- Le Bourdais, c., Lapierre-Adamcyk, e., & Pacaut, P. (2004). Changes in conjugal life in canada: is cohabitation progressively replacing marriage? *Journal of Marriage and Family*, 66, 929
- Le Masters, E. (1957), Parenthood as crisis. *Marriage and Family Living*, 19: 352-355.
- Livingston, G., & Cohn, D. (2010). Childlessness up among all women; Down among women with advanced degrees. Pew Research Center:*Social & Demographic Trends Report*.
- Long, E. C. J., & Andrews, D. W. (1990). Perspective taking as a predictor of marital adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 126-131.
- Magni-Speck, C., Roman, P., Frascarolo-Moutinot, F., & Antonietti, J.-P. (2012). L'évolution de l'identité conjugale lors de la transition à la parentalité : Une recherche en cours auprès de jeunes parents. *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, 49(2), 219.

- Martin, J. A., Hamilton, B. E., Sutton, P. D., Ventura, S. J., Menacker, F., & Kirmeyer, S. (2006). Births: Final Data for 2004 (Vol. 55): *Department of Health and Human Services, Center for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics*.
- Marsiglio, W., & Pleck, J. (2005). Fatherhood and masculinities. Dans M.S. Kimmel, J. Hearn, & R.W. Connell (eds.). *Handbook of studies on men & masculinities*, (p.249-269). Thousand Oaks, CA : SAGE Publications.
- Mayer, R., & Deslauriers, J.-P. (2000). Quelques éléments d'analyse qualitative: l'analyse de contenu, l'analyse ancrée, l'induction analytique et le récit de vie. Dans Mayer, R., Ouellet, F., Saint-Jacques, M.-C, D. Turcotte. (Eds). *Méthodes de recherche en intervention sociale*, Montréal: Gaétan Morin Éditeur ltée. 159-189.
- McBride M. (2001). Relative income effect on subjective well-being in the cross-section, *Journal of Economic Behavior and Organization*, 45, 251-278.
- McBride, B. A., Brown, G. L., Bost, K. K., Shin, N., Vaughn, B., & Korth, B. (2005). Paternal Identity, Maternal Gatekeeping, and Father Involvement\*. *Family Relations*, 54(3), 360-372.
- McHale, S. M., & Huston, T. L. (1985). The Effect of the Transition to Parenthood on the Marriage Relationship A Longitudinal Study. *Journal of Family Issues*, 6(4), 409-433.
- Meleis A. I. (2010). *Transitions Theory : Middle-range and situations-specific theories in nursing research and practice*. New York, NY : Springer Publishing Company.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2003). *Analyse des données qualitatives* (éd. 2<sup>e</sup> édition). Bruxelles: Editions De Boeck Université.
- Miller, B. C., & Sollie, D. L. (2013). Normal Stresses during the transition to parenthood. *Coping with Life Crises: An Integrated Approach*, 129.
- Mitnick, D. M., Heyman, R. E., & Smith Slep, A. M. (2009). Changes in relationship satisfaction across the transition to parenthood: a meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 23(6), 848.
- Moliner, P., Râteau, P., & Cohen-Scali, V. (2002). *Les représentations sociales : Pratiques des études de terrain*. Rennes : Presses universitaires de Rennes.
- Möller, K. (2003). Partner relationships during the life-course. Unpublished doctoral dissertation, Göteborg University, Sweden.
- Montgomery, P., & Dunne, D. (2007). Sleep disorders in children. *Clinical evidence*.

- Mortensen, Ø., Torsheim, T., Melkevik, O., & Thuen, F. (2012). Adding a baby to the equation. Married and cohabiting women's relationship satisfaction in the transition to parenthood. *Family process, 51*(1), 122-139.
- Mucchielli, A., & Paillé, P. (2003). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris : Armand Colin Éditeur.
- O'Brien, M., & Peyton, V. (2002). Parenting attitudes and marital intimacy: A longitudinal analysis. *Journal of Family Psychology, 16*, 118–127.
- Olsson, A., Lundqvist, M., Faxelid, E., & Nissen, E. (2005). Women's thoughts about sexual life after childbirth: focus group discussions with women after childbirth. *Scandinavian Journal of Caring Sciences, 19*(4), 381-387.
- Ouellet, F., & Saint-Jacques, M.-C. (2000). Les techniques d'échantillonnage. Dans Mayer, R., Ouellet, F., Saint-Jacques, M.-C, D. Turcotte. (Éds). *Méthodes de recherche en intervention sociale*, Montréal : Gaétan Morin Éditeur ltée. 71-90.
- Pacey, S. (2004). Couples and the first baby: responding to new parents' sexual and relationship problems. *Sexual and Relationship Therapy, 19*(3), 223-246.
- Palkovitz, R. (2002). Involved fathering and men's adult development provisional balances. Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers.
- Pancer, S. M., Pratt, M., Hunsberger, B., & Gallant, M. (2000). Thinking ahead: Complexity of expectations and the transition to parenthood. *Journal of personality, 68*(2), 253-279.
- Petch, J., & Halford, W. K. (2008). Psycho-education to enhance couples' transition to parenthood. *Clinical psychology review, 28*(7), 1125-1137.
- Petch, J., Halford, W. K., Creedy, D. K., & Gamble, J. (2012). Couple relationship education at the transition to parenthood: A window of opportunity to reach high-risk couples. *Family Process, 51*(4), 498-511.
- Poissant, J., Chan, A., & Lévesque, S. (2011). Adaptation à la parentalité. *Institut nationale de la santé publique du Québec*.
- Polomeno, V. (2000). The Polomeno family intervention framework for perinatal education: Preparing couples for the transition to parenthood. *The Journal of perinatal education, 9*(1), 31.
- Price, M. J. (2003). *Young couples' experience of change in their marital relationship across the transition to parenthood*. Thèse de doctorat inedite, Alliant International University, San Diego.

- Rogers, S. J., & May, D. C. (2003). Spillover Between Marital Quality and Job Satisfaction: Long-Term Patterns and Gender Differences. *Journal of Marriage and Family*, 65(2), 482-495.
- Rothman, A. D. (2003). *The nature and prediction of marital change across the transition to parenthood*. Thèse de doctorat inédite. University of California, Los Angeles, Ann Arbor.
- Sable, M. R., & Libbus, M. K. (2000). Pregnancy intention and pregnancy happiness: are they different? *Maternal and Child Health Journal*, 4(3), 191-196.
- Salmela-Aro, K., Nurmi, J.-E., Saisto, T., & Halmesmäki, E. (2001). Goal reconstruction and depressive symptoms during the transition to motherhood: evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of personality and social psychology*, 81(6), 1144.
- Savoie-Zajc, L. (2002). L'entrevue semi-dirigée. Dans Gauthier, B. (Éds), *Recherche sociale: De la problématique à la collecte des données* (pp.263-285). Sainte-Foy, Qc, Canada: Les Presses de l'Université du Québec. (Ouvrage original publié en 1997).
- Savoy J.-Y. (2004). Couple et Aventure : Le couple et l'arrivée de l'enfant. Lausanne, Suisse : La Passerelle.
- Schulz, M. S., Cowan, C. P., & Cowan, P. A. (2006). Promoting healthy beginnings: A randomized controlled trial of a preventive intervention to preserve marital quality during the transition to parenthood. *Journal of consulting and clinical psychology*, 74(1), 20.
- Schwerdtfeger, K. L., Todd, J., Oliver, M., & Hubler, D. (2013). Trying Versus Not Trying: A Qualitative Exploration of Pregnancy Intentions, the Transition to Parenthood, and the Couple Relationship. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 12(2), 113-134.
- Shapiro, A. F., Gottman, J. M., & Carrère, S. (2000). The baby and the marriage: identifying factors that buffer against decline in marital satisfaction after the first baby arrives. *Journal of Family Psychology*, 14(1), 59.
- Shaw, S. M., & Dawson, D. (2001). Purposive leisure: Examining parental discourses on family activities. *Leisure sciences*, 23(4), 217-231.
- Simons, T. L., & Peterson, R. S. (2000). Task conflict and relationship conflict in top management teams: the pivotal role of intragroup trust. *Journal of applied psychology*, 85(1), 102.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 15-28.

- Spanier, G. B., & Lewis, R. A. (1980). Marital quality: A review of the seventies. *Journal of Marriage and the Family*, 825-839.
- Stanford, J. B., Hobbs, R., Jameson, P., DeWitt, M. J., & Fischer, R. C. (2000). Defining dimensions of pregnancy intendedness. *Maternal and Child Health Journal*, 4(3), 183-189.
- Stanley, S. M., Rhoades, G. K., & Markman, H. J. (2006). Sliding versus deciding: Inertia and the premarital cohabitation effect\*. *Family Relations*, 55(4), 499-509.
- Stanley, S. M., Whitton, S., & Markman, H. (2004). Maybe I do: Interpersonal commitment and premarital or nonmarital cohabitation. *Journal of Family Issues*, 25(4), 496.
- St-Hilaire, S. (2007). *Évaluation exploratoire du programme d'intervention s'adressant aux conjointes d'abuseurs sexuels fréquentant la clinique d'évaluation et de traitement des troubles du comportement sexuel du centre hospitalier Robert-Giffard : une étude de cas* (Mémoire de maîtrise inédit). École de service social; Faculté des sciences sociales. Université Laval, Québec.
- Teachman, J. D., Tedrow, L. M., & Crowder, K. D. (2000). The changing demography of America's families. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 1234-1246.
- Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2003). Parenthood and Marital Satisfaction: A Meta-Analytic Review. *Journal of Marriage and Family*, 65(3), 574-583.
- Walsh, F. (2002). A family resilience framework: Innovative practice applications. *Family relations*, 51(2), 130-137.
- Willems, M. C. (2006). Union quality comparisons between long-term heterosexual cohabitation and legal marriage. *Journal of Family Issues*, 27, 110-127.
- Zabriskie, R. B., & McCormick, B. P. (2003). Parent and child perspectives of family leisure involvement and satisfaction with family life. *Journal of Leisure Research*, 35(2), 163.



**APPENDICE A:**  
**AFFICHE**

Votre participation à cette recherche consiste à une rencontre maximale de deux heures, où vous aurez à :

- \* Compléter deux courts questionnaires.
- \* Réaliser une entrevue sur votre expérience de nouveau parent.

**Afin de participer à la recherche vous devez :**

- Être âgé entre 18 et 25 ans.
- Vivre en union libre depuis au moins deux ans et, au maximum, cinq ans et demi.
- Être parent pour la première fois d'un enfant âgé de 18 mois ou moins.

Une étudiante de la maîtrise en travail social à l'Université du Québec à Chicoutimi est à la recherche de jeunes couples afin de réaliser une **ÉTUDE** sur :

**LA SATISFACTION CONJUGALE DES COUPLES APRÈS LA VENUE DE LEUR PREMIER ENFANT**



Votre participation permettra l'avancement de la science par une meilleure compréhension des besoins conjugaux des jeunes couples vivant la transition à la parentalité.

La **CONFIDENTIALITÉ** et l'**ANONYMAT** seront assurés en vertu de la Politique sur la recherche avec des êtres humains de l'UQAC.

Vous êtes **INTÉRESSÉ(E) À PARTICIPER**, contactez  
l'étudiante-chercheure Anne-Marie Gilbert :  
Téléphone : 418-XXX-XXXX  
Courriel : anne-marie.gilbert1@uqac.ca

**APPENDICE B:**

**DÉPLIANT**

L'étude peut-elle être néfaste pour moi?

L'étude ne comporte aucun risque pour votre santé

De plus...

La **confidentialité** et l'**anonymat** seront assurés en vertu de la Politique sur la recherche avec des êtres humains de l'UQAC.



Vous êtes **INTÉRESSÉ À PARTICIPER**

...

Contactez l'étudiante-chercheuse **Anne-Marie**

**Gilbert :**

Téléphone :

**418-XXX-XXXX**

Courriel :

**anne-marie.gilbert1@uqac.ca**

## La satisfaction conjugale chez les parents qui vivent pour la première fois la transition à la parentalité



Une **étudiante** de la maîtrise en travail social à l'Université du Québec à Chicoutimi réalise actuellement une **recherche** sur la satisfaction conjugale des couples qui vivent pour la première fois la transition à la parentalité.

Qui peut participer à cette étude?

**Afin de participer à la recherche vous devez :**

\*être âgée entre 18 et 25 ans.

\*\*vivre en union libre depuis au moins deux ans et, au maximum, cinq ans et demi.

\*\*\*être parent pour la première fois d'un enfant âgé de 18 mois ou moins.

En quoi consiste ma participation à l'étude?

Ma participation à cette recherche se résume à **une** seule **rencontre** de deux heures maximum, où j'aurai à :

-Compléter deux courts questionnaires

ET

-Réaliser une entrevue concernant mon expérience conjugale lors de ma transition à la parentalité

En quoi ma participation est utile?

Votre contribution permettra de:

-faire avancer la science afin d'avoir une meilleure compréhension des besoins conjugaux

-partager votre expérience pour ainsi vous sentir écouté(e).

**APPENDICE C :**  
**FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT**  
**CONCERNANT LA PARTICIPATION À LA RECHERCHE**



**FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT  
CONCERNANT LA PARTICIPATION À LA RECHERCHE :  
La satisfaction conjugale chez des parents primipares vivant la transition  
à la parentalité**

**1. TITRE DU PROJET**

**La satisfaction conjugale chez des parents primipares vivant la transition à la  
parentalité**

**2. RESPONSABLE(S) DU PROJET DE RECHERCHE**

**Anne-Marie Gilbert**

Responsable du projet de recherche  
Étudiante à la maîtrise en travail social à l'UQAC  
Québec, Qc, Canada

**Eve Pouliot**

Directrice du mémoire  
Professeure au Département des sciences humaines de l'UQAC  
Unité d'enseignement en travail social  
1-800-463-9890 poste 5089  
Eve\_Pouliot@uqac.ca

**Danielle Maltais**

Co-directrice du mémoire  
Professeure au Département des sciences humaines de l'UQAC  
Unité d'enseignement en travail social  
1-800-463-9890 poste 5284  
Danielle\_Maltais@uqac.ca

**3. PRÉAMBULE**

Nous sollicitons votre participation à un projet de recherche réalisé dans le cadre d'une maîtrise en travail social de l'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC). Cependant, avant d'accepter de participer à ce projet de recherche et de signer ce formulaire d'information et de consentement, veuillez prendre le temps de lire, de comprendre et de considérer attentivement les renseignements qui suivent.

Ce formulaire peut contenir des renseignements, expressions ou des mots qui ne vous seront pas familiers. Nous vous invitons à poser toutes les questions que vous jugerez utiles à madame Anne-Marie Gilbert, responsable du projet de recherche, et à lui demander de vous expliquer tout mot ou renseignement qui n'est pas clair.

## **4. NATURE, OBJECTIFS ET DÉROULEMENT DU PROJET DE RECHERCHE**

### **4.1. Description du projet de recherche**

Le projet de recherche consiste à décrire le vécu et à explorer la satisfaction conjugale de nouveaux parents lors de la transition à la parentalité. Pour ce faire, la passation d'un questionnaire ainsi que la réalisation d'une entrevue seront réalisées pour approfondir l'expérience conjugale. En ce sens, l'utilisation de ces méthodes de collecte des informations permettra d'explorer l'aspect conjugal sous différents angles, mais également d'explorer les différences entre le vécu conjugal des hommes et celui des femmes lors de cette période transitoire.

### **4.2. Objectif(s) spécifique(s)**

Grâce à votre participation à cette étude, nous serons en mesure :

- 1) de décrire la satisfaction conjugale de parents d'un premier enfant en ce qui concerne le consensus, la cohésion, la satisfaction ainsi que l'expression affective dans leur relation conjugale;
- 2) de décrire la perception de parents en ce qui concerne les facteurs qui facilitent ou qui entravent la transition à la parentalité;
- 3) d'explorer la perception de parents sur les conséquences positives et négatives associées à la transition à la parentalité sur leur vie de couple;
- 4) d'explorer les différences ainsi que les ressemblances entre les perceptions des hommes et des femmes en ce qui concerne le niveau de satisfaction conjugale et les dimensions associées, les conséquences positives et négatives de la transition à la parentalité, de même qu'en ce qui a trait aux facteurs qui facilitent ou qui font entrave à cette transition.

### **4.3. Déroulement**

Votre participation sera requise pour deux volets dans cette présente recherche et le tout se déroulera lors d'une seule rencontre. D'abord, il y aura deux courts questionnaires à compléter, l'un portant sur vos caractéristiques sociodémographiques et l'autre sur votre niveau de satisfaction conjugale, ce qui devrait vous prendre environ une dizaine de minutes. Pour terminer, il y aura une entrevue, d'une durée approximative de 90 minutes, où vous aurez à répondre verbalement et librement à différentes questions posées par l'intervieweur.

## **5. AVANTAGES, RISQUES ET/OU INCONVÉNIENTS ASSOCIÉS AU PROJET DE RECHERCHE**

Votre participation à cette recherche pourrait entraîner un sentiment de fierté due à votre contribution pour l'avancement de la recherche. Votre participation pourrait toutefois vous faire revivre certains souvenirs bouleversants. À cet effet, nous tenons à vous aviser que la personne qui procédera à l'entrevue est qualifiée pour répondre à vos questions advenant que la réminiscence de souvenirs vous soit douloureuse durant l'entrevue. De plus, si vous vivez des difficultés particulières après l'entrevue, nous vous suggérons d'entrer en contact avec l'intervenante de la ressource suivante qui pourra vous rencontrer dans les limites de ses disponibilités.

Centre ressources jardin de familles  
Madame Marie Lindsay  
(418) 864-7883

## **6. CONFIDENTIALITÉ DES DONNÉES**

Selon le calendrier de conservation des documents administratifs de l'UQAC, Règles 3 : « Tous documents relatifs à l'éthique et aux normes déontologiques à respecter lors de la réalisation de projet de recherche doivent être conservés pour une période minimale de 7 ans ». Toutefois, veuillez noter qu'un numéro de participant vous sera attribué afin qu'aucun rapprochement avec vous ne puisse être fait. Les données vous concernant, que ce soit l'enregistrement audio, le questionnaire sociodémographique, le questionnaire standardisé sur la satisfaction conjugale ou la retranscription de votre entrevue, seront conservés sous clé dans un classeur à l'Université du Québec à Chicoutimi. Une fois la collecte des données sur le terrain complétée, la liste des participants avec leur code sera détruite.

Deux exceptions pourraient faire en sorte que la confidentialité soit brisée, soit :

- 1) Dans le cas où la vie du participant (menace de suicide) ou celle d'une tierce personne serait menacée (menace d'homicide), chapitre P-38.001 de la *Loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui* ;
- 2) Dans le cas où la sécurité ou le développement d'une personne mineure est ou pourrait être compromise, article 38d de la *Loi sur la Protection de la jeunesse*.

## **7. PARTICIPATION VOLONTAIRE ET DROIT DE RETRAIT**

Votre participation à cette recherche est volontaire et vous pouvez vous retirer en tout temps durant le processus. Vous pouvez également décider de ne pas répondre à une ou plusieurs questions qui vous seront posées au cours de votre entrevue, le cas échéant.

## **8. PERSONNES-RESSOURCES**

Si vous avez des questions concernant le projet de recherche ou si vous éprouvez un problème que vous croyez lié à votre participation au projet de recherche, vous pouvez



communiquer avec l'étudiante responsable du projet de recherche aux coordonnées suivantes :

Anne-Marie Gilbert, 418-XXX-XXXX,

Vous pouvez aussi entrer en contact avec l'une ou l'autre des deux professeures de l'Université du Québec à Chicoutimi qui encadrent le mémoire de maîtrise de madame Gilbert, soit Mme Eve Pouliot au numéro sans frais suivant : 1-800-463-9890 poste 5089 ou Mme Danielle Maltais au : 1-800-463-9890 poste 5284

Pour toute question d'ordre éthique concernant votre participation à ce projet de recherche, vous pouvez communiquer avec la coordonnatrice du Comité d'éthique de la recherche aux coordonnées suivantes : 418-545-5011 poste 4704 ou [cer@uqac.ca](mailto:cer@uqac.ca).

## 9. CONSENTEMENT

### Consentement du participant

*J'ai pris connaissance du formulaire d'information et de consentement. Je reconnais qu'on m'a expliqué le projet, qu'on a répondu à mes questions et qu'on m'a laissé le temps voulu pour prendre une décision.*

*Je consens à participer à ce projet de recherche aux conditions qui y sont énoncées. Une copie signée et datée du présent formulaire d'information et de consentement m'a été remise.*

---

*Nom et signature du répondant*

*Date*

### Signature et engagement de l'étudiante-chercheuse responsable du projet et qui a obtenu le consentement

*Je certifie qu'on a expliqué au sujet de recherche les termes du présent formulaire d'information et de consentement, que l'on a répondu aux questions que le sujet de recherche avait à cet égard et qu'on lui a clairement indiqué qu'il demeure libre de mettre un terme à sa participation, et ce, sans préjudice.*

*Je m'engage, avec l'équipe de recherche, à respecter ce qui a été convenu au formulaire d'information et de consentement et à en remettre une copie signée au sujet de recherche.*

---

*Nom et signature du chercheur responsable du projet de recherche*

*Date*

**APPENDICE D :**  
**FICHE SIGNALÉTIQUE**

## Fiche signalétique

### Projet de recherche :

### **La satisfaction conjugale chez des jeunes parents primipares vivant la transition à la parentalité**

Numéro de participant : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

#### Renseignements sociodémographiques actuels sur le répondant :

1) Quel est votre âge actuel?

Âge : \_\_\_\_\_

2) De quelle origine ethnique êtes-vous (p. ex., canadien(ne), américain(e), africain(e), chinois(e), etc.)?

\_\_\_\_\_

Si vous êtes d'une autre origine ethnique que canadienne, depuis combien de temps demeurez-vous au Canada?

\_\_\_\_\_

3) Dans quelle ville habitez-vous?

\_\_\_\_\_

4) Quel est le plus haut niveau de scolarité que vous ayez atteint?

- ☐ Secondaire IV ou moins
- ☐ Secondaire V
- ☐ Diplôme d'études professionnelles
- ☐ Diplôme d'études collégiales
- ☐ Diplôme d'études universitaires (1er cycle)
- ☐ Diplômes d'études universitaires supérieures (2ème cycle)

5) Êtes-vous présentement en congé de maternité ou de paternité ?

- ☐ Oui
- ☐ Non

6) Généralement, quelle est votre principale occupation?

- ☐ Travail à temps plein (30 heures et plus par semaine)
- ☐ Travail à temps partiel (29 heures et moins par semaine)
- ☐ Aux études à temps plein
- ☐ À la maison
- ☐ À la recherche d'un emploi
- ☐ Autre, précisez : \_\_\_\_\_

7) Quel a été votre revenu annuel brut personnel (avant impôt) au cours de la dernière année?

- ☐ Moins de 10 000\$
- ☐ Entre 10 001\$ et 19 999\$
- ☐ Entre 20 000\$ et 29 999\$
- ☐ Entre 30 000\$ et 39 999\$
- ☐ Entre 40 000\$ et 49 999\$
- ☐ Plus de 50 000\$

8) Quel a été le revenu annuel brut familial (avant impôt) au cours de la dernière année, et ce, en incluant les prestations gouvernementales que vous avez reçues?

- ☐ Moins de 20 000\$
- ☐ Entre 20 001\$ et 29 999\$
- ☐ Entre 30 000\$ et 39 999\$
- ☐ Entre 40 000\$ et 49 999\$
- ☐ Entre 50 000\$ et 59 999\$
- ☐ Plus de 60 000\$

9) Vivez-vous uniquement avec votre conjoint(e) et votre enfant?

- ☐ Oui
- ☐ Non

Si vous avez répondu non, quels liens entretenez-vous avec les autres personnes qui habitent le même endroit que vous (p. ex. parents, frères, soeurs, amis, etc.)?

Personne 1 : lien : \_\_\_\_\_

Personne 2 : lien : \_\_\_\_\_

Personne 3 : lien : \_\_\_\_\_

Renseignements sociodémographiques concernant votre enfant :

10) Quel est le sexe de votre enfant?

- ☐ Masculin
- ☐ Féminin

11) Quelle est l'âge actuel de votre enfant?

\_\_\_\_\_ mois

12) La grossesse était-elle planifiée (prévue)?

- ☐ Oui
- ☐ Non

Si vous avez répondu non, est-ce que vous et votre conjoint étiez du même avis d'avoir tout de même l'enfant?

- ☐ Oui
- ☐ Non

Renseignements sociodémographiques sur votre situation conjugale :

13) Depuis combien de temps êtes-vous en couple?

\_\_\_\_\_ années \_\_\_\_\_ mois

14) Combien de temps s'est-il écoulé entre le début de votre relation conjugale et la conception de l'enfant?

\_\_\_\_\_

15) Pouvez-vous inscrire trois mots représentatifs pour vous de la satisfaction conjugale?

\_\_\_\_\_

16) Sur une échelle de 1 à 10, où situeriez-vous votre satisfaction conjugale globale actuelle (1 représente un niveau très élevé d'insatisfaction conjugale et 10 représente un niveau très élevé de satisfaction)?

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

**APPENDICE E :**  
**ÉCHELLE D'AJUSTEMENT DYADIQUE**  
**SPANIER 1976**

## **ECHELLE D'AJUSTEMENT DYADIQUE**

Graham B. Spanier, 1976.

Adaptation française :

Jacques Baillargeon Ph.D., Gilles Dubois Ph.D., René Martineau PhD.  
Université du Québec à Trois-Rivières, 1983.

### **Lire attentivement :**

- Ce questionnaire s'intéresse à votre perception de votre vie de couple.  
Il s'agit donc de votre opinion personnelle.
- Ne soyez pas préoccupé(e) de ce que peut ou pourrait répondre votre partenaire sur le même instrument.
- Pour chaque question, indiquez votre réponse en inscrivant un seul X dans la case appropriée.
- Assurez-vous de répondre à toutes les questions.



## ÉCHELLE D'AJUSTEMENT DYADIQUE

(Spanier, 1976 ; Traduite et adaptée par Baillargeon et coll.. 1986)

**La plupart des gens rencontrent des problèmes dans leurs relations. Indiquez dans quelle mesure vous et votre partenaire êtes en accord ou en désaccord sur chacun des points suivants.**

Toujours en accord	Presque toujours en accord	Parfois en désaccord	Souvent en désaccord	Presque toujours en désaccord	Toujours endésaccord			
1	2	3	4	5	6			
1. Le budget familial			1	2	3	4	5	6
2. Le domaine des sports et de la récréation			1	2	3	4	5	6
3. Les questions religieuses			1	2	3	4	5	6
4. Les manifestations d'affection			1	2	3	4	5	6
5. Les amis			1	2	3	4	5	6
6. Les relations sexuelles			1	2	3	4	5	6
7. Les conventions sociales			1	2	3	4	5	6
8. La façon de voir la vie			1	2	3	4	5	6
9. Les relations avec les parents et les beaux-parents			1	2	3	4	5	6
10. Les buts, objectifs et choses jugées importantes			1	2	3	4	5	6
11. La quantité de temps passé ensemble			1	2	3	4	5	6
12. La manière de prendre des décisions importantes			1	2	3	4	5	6
13. Les tâches à faire à la maison			1	2	3	4	5	6
14. Les intérêts de loisir et les activités de détente			1	2	3	4	5	6
15. Les décisions concernant le travail (métier/profession/carrière)			1	2	3	4	5	6

Toujours	La plupart du temps	Plus souvent qu'autrement	Occasionnellement	Rarement	Jamais
1	2	3	4	5	6

18. De façon générale, pouvez-vous dire que les choses vont bien entre vous et votre partenaire ? 1 2 3 4 5 6

19. Vous confiez-vous à votre partenaire ? 1 2 3 4 5 6

20. Avez-vous déjà regretté de vous être mariés ou de vivre ensemble ? 1 2 3 4 5 6

21. Combien de fois vous arrive-t-il de vous disputer avec votre partenaire ? 1 2 3 4 5 6

22. Combien de fois vous arrive-t-il, vous et votre partenaire, de vous taper sur les nerfs ? 1 2 3 4 5 6

À chaque jour	Presque chaque jour	À l'occasion	Rarement	Jamais
1	2	3	4	5

23. Embrassez-vous votre partenaire ? 1 2 3 4 5

Tous	La majorité	Quelques-uns	Très peu	Aucun
1	2	3	4	5

24. Partagez-vous ensemble des intérêts extérieurs à la maison ? 1 2 3 4 5

***D'après vous, combien de fois les événements suivants se produisent-ils ?***

Jamais	Moins qu'une fois par mois	Une ou deux fois par mois	Une ou deux fois par semaine	Une fois par jour	Plus souvent
1	2	3	4	5	6

25. Avoir un échange d'idées stimulant entre vous deux 1 2 3 4 5 6

26. Rire ensemble 1 2 3 4 5 6

27. Discuter calmement 1 2 3 4 5 6

28. Travailler ensemble sur quelque chose 1 2 3 4 5 6

*Les couples ne sont pas toujours d'accord. Indiquez si les situations suivantes ont provoqué des différences d'opinion ou des problèmes dans votre relation au cours des dernières semaines. (Cochez oui ou non.)*

29. Être trop fatigué pour avoir des relations sexuelles ☐ Oui ☐ Non

30. Ne pas manifester son amour

☐ Oui

☐ Non

31. Les cases sur la ligne suivante correspondent à différents degrés de bonheur dans votre relation. La case centrale "heureuse" correspond au degré de bonheur retrouvé dans la plupart des relations. Cochez la case qui correspond le mieux au degré de bonheur de votre couple.

Extrêmement malheureux    Assez malheureux    Un peu malheureux    Heureux    Très heureux    Extrêmement heureux    Parfaitement heureux

☐    ☐    ☐    ☐    ☐    ☐    ☐

32. Lequel des énoncés suivants décrit le mieux ce que vous ressentez face à l'avenir de votre relation ? (Cochez une seule réponse.)

Je désire désespérément que ma relation réussisse et je *ferais presque n'importe quoi* pour que ça arrive. ☐

Je désire énormément que ma relation réussisse *et je ferai tout ce qui est en mon pouvoir* pour que cela se réalise. ☐

Je désire énormément que ma relation réussisse *et je vais faire ma juste part* pour que cela se réalise. ☐

Ce serait bien si ma relation réussissait mais *je ne peux pas faire beaucoup plus que ce que je fais maintenant* pour y arriver. ☐

Ce serait bien si cela réussissait mais/e *refuse de faire davantage que ce que je fais maintenant* pour maintenir cette relation. ☐

Ma relation ne pourra jamais réussir *et je ne peux rien faire de plus* pour la maintenir. ☐

**APPENDICE F :**  
**GUIDE D'ENTREVUE**

Code du participant : \_\_\_\_\_

Date de l'entrevue : \_\_\_\_\_

**RECHERCHE SUR**  
**LA SATISFACTION CONJUGALE CHEZ DES PARENTS VIVANT LA**  
**TRANSITION À LA PARENTALITÉ**

**GUIDE D'ENTREVUE SEMI-DIRIGÉE**

D'abord, je tiens à vous remercier d'avoir accepté de participer à cette étude sur *la satisfaction conjugale des parents vivant la transition à la parentalité*. Grâce à votre expérience conjugale et parentale, cette recherche pourra soulever quelques pistes de réflexions quant à de futures recherches ou interventions préventives adaptées entourant le vécu des jeunes adultes qui deviennent parents pour la première fois. En ce sens, nous voulons connaître vos perceptions comme parents d'un premier enfant. Alors, veuillez noter que l'objectif de l'entrevue n'est pas de porter un jugement sur vous, mais plutôt de recueillir de l'information par le biais de votre vécu et de vos perceptions, il n'y a donc pas de bonnes ou de mauvaises réponses. N'hésitez pas à demander des précisions si vous trouvez que les questions ne sont pas claires ou encore à demander une pause si vous en ressentez le besoin. De plus, vous n'êtes pas obligé de répondre à toutes les questions et vous avez le droit de mettre un terme à l'entrevue à tout moment, et ce, sans donner d'explication. L'important c'est de transmettre vos réponses de façon spontanée et honnête, car personne n'aura accès à celles-ci à l'exception de moi-même.

Votre participation pourrait vous faire revivre certains souvenirs bouleversants. À cet effet, je tiens à vous aviser que je suis qualifiée pour répondre à vos questions advenant que la réminiscence de souvenirs vous soit douloureuse durant l'entrevue. De plus, si vous vivez des difficultés particulières après l'entrevue, je vous suggère d'entrer en contact avec Madame Marie Lindsay du Centre ressource jardin de familles où vous pourrez bénéficier d'une rencontre de soutien dans les limites de ses disponibilités.

Avant que l'on débute, avez-vous des questions en ce qui concerne la recherche ou encore l'entrevue?

**Section A**  
**Questions sur l'expérience conjugale antérieure**  
**(avant la naissance de votre enfant)**

- 1) Comment avez-vous rencontré votre conjoint(e)? Racontez-moi brièvement l'histoire de votre relation avant la naissance de votre enfant.
- 2) Au début de votre relation, qu'est-ce que vous appréciez le plus;
  - Chez votre conjoint(e)?
  - Dans votre relation de couple?
- 3) Au début de votre relation, qu'est-ce que vous appréciez le moins;
  - Chez votre conjoint(e)?
  - Dans votre relation de couple?
- 4) Avant la conception de votre enfant, s'il y a lieu, qu'est-ce que vous auriez aimé changer dans votre relation de couple?
- 5) Avant la naissance de votre enfant, quels sont les événements qui ont marqués votre relation conjugale?
- 6) Avant la naissance de votre enfant, s'il y a lieu, quels étaient les sujets conflictuels au sein de votre relation conjugale?

**Section B**  
**Questions sur l'expérience de la grossesse**

- 7) Votre grossesse était-elle planifiée? Quels étaient les motivations liées à la conception de votre enfant?
- 8) Comment s'est passée votre grossesse ? (état de santé, moral, etc.)
- 9) Pendant votre grossesse, quelles étaient vos attentes en ce qui concerne :
  - L'arrivée de votre enfant;
  - Votre nouveau rôle comme parent;
  - Le nouveau rôle de votre conjoint comme parent;
  - Votre situation conjugale.
- 10) Pendant votre grossesse, quelles étaient vos craintes en ce qui concerne :
  - L'arrivée de votre enfant;
  - Votre nouveau rôle comme parent;
  - Le nouveau rôle de votre conjoint comme parent;
  - Votre situation conjugale.
- 11) Au cours de la grossesse, qu'est-ce qui vous a rapproché de votre conjoint(e)?

- 12) Au cours de la grossesse, qu'est-ce qui créait de la distance entre vous et votre conjoint(e)?
- 13) Au cours de la grossesse, quels sont les changements que vous avez ressentis dans votre relation conjugale ainsi que chez-vous et chez votre conjoint ?
- 14) Au cours de la grossesse, comment évaluez-vous votre implication ainsi que de celle de votre partenaire en ce qui concerne les sujets suivants :
- Les préparatifs reliés à la naissance de votre enfant;
  - Les responsabilités et les tâches au domicile.
- 15) Comment s'est passé:
- L'accouchement;
  - Le retour à la maison avec le nouveau-né;
  - Les premières semaines avec votre enfant;
  - Les mois subséquents avec votre enfant.

### **Section C**

#### **Questions entourant la satisfaction conjugale.**

- 16) Si vous aviez à décrire ce que c'est la satisfaction conjugale, que diriez-vous?
- 17) Selon vous, quels sont les principales manifestations (signes) ainsi que les caractéristiques de la satisfaction conjugale?
- 18) Spontanément, si vous aviez uniquement trois mots à associer au concept de la satisfaction conjugale, quels seraient-ils? (précisez la connotation positive ou négative des mots choisis de même que leur signification)
- 19) Que diriez-vous sur votre propre satisfaction conjugale actuelle? (éléments les plus appréciés, les éléments le moins appréciés)
- 20) Cette satisfaction conjugale était-elle la même avant l'arrivée de votre premier enfant ?

### **Section D**

#### **Questions entourant l'évaluation passée et actuelle de sa propre satisfaction conjugale ainsi que sur celle de son partenaire.**

- 21) Avant la naissance de votre enfant, quel niveau d'entente aviez vous en ce qui concerne les sujets suivants;
- Affection et intimité sexuelle;
  - Communication et interactions;
  - Intérêts et loisirs;
  - Finances;
  - Tâches et responsabilité domestiques;
  - Priorités dans la vie;
  - Avenir.

- 22) Depuis l'arrivée de votre enfant, est-ce qu'il y a des éléments qui ont changé en ce qui a trait aux différents sujets que l'on vient d'aborder à la question précédente?
- Affection et intimité sexuelle;
  - Communication et interactions;
  - Intérêts et loisirs;
  - Finances;
  - Tâches et responsabilité domestiques;
  - Priorités dans la vie;
  - Avenir.
- 23) Avant la naissance de votre enfant, quels types d'activités ou de loisirs pratiquiez-vous et à quelle fréquence? Parmi ces activités, lesquelles pratiquiez-vous seul(e)? Lesquelles pratiquiez-vous avec votre conjoint? Vous et votre conjoint aviez-vous les mêmes intérêts où la même vision en ce qui concerne la tenue de ces activités ou loisirs?
- 24) Depuis l'arrivée de votre enfant, est-ce qu'il y a des choses qui ont changé en ce qui a trait à vos activités de loisir?
- 25) Avant la naissance de votre enfant, aviez-vous déjà songé à quitter votre conjoint(e)? Votre conjoint(e) vous a-t-il déjà fait mention d'une possible rupture? S'il y a lieu, quels étaient les motivations de ces pensées?
- 26) Depuis l'arrivée de votre enfant, avez-vous songé à quitter votre conjoint(e)? Votre conjoint(e) vous a-t-il déjà fait mention d'une possible rupture? S'il y a lieu, quels étaient les motivations de ces pensées?
- 27) Actuellement, qu'est-ce que vous appréciez le plus;
- Chez votre conjoint(e)?
  - Dans votre relation de couple?
- 28) Actuellement, qu'est-ce que appréciez le moins;
- Chez votre conjoint(e)?
  - Dans votre relation de couple?
- 29) Actuellement, qu'est-ce que vous voudriez changer dans votre relation de couple?
- 30) Selon vous, depuis la naissance de votre enfant, comment décrieriez-vous les sujets suivants;
- Le fait de bien connaître votre conjoint;
  - La complicité que vous avez avec votre conjoint;
  - La qualité et la quantité d'expression d'affection de votre conjoint à votre égard.
- 31) Comment qualifieriez-vous l'ensemble des interactions que vous avez généralement avec votre conjoint (p. ex. positives, neutres, négatives et dans quel sens)?
- 32) Lors de désaccord, peu importe la décision ou le résultat de la discussion, quels sentiments éprouvez-vous généralement? Ces désaccords mènent-ils généralement à des situations conflictuelles?



- 33) Lors de situations conflictuelles, sentez-vous que vos pensées, votre vécu ainsi que vos émotions sont respectés?

### Section E

#### Questions concernant le déroulement de la transition vers la parentalité.

- 34) Quels sont les sentiments vécus par vous et votre conjoint(e) à la suite de la naissance de votre enfant?
- Les premiers jours;
  - Les premières semaines;
  - Les premiers mois;
  - Actuellement.
- 35) Quels sont les changements que vous avez vécus dans votre vie personnelle et conjugale depuis la naissance de votre enfant?
- 36) Quelles sont les difficultés que vous avez vécues dans votre vie personnelle et conjugale depuis la naissance de votre enfant?
- 37) À la suite de l'arrivée de votre nouveau-né, quelle attentes prénatales ont été comblées et non comblées?
- Au niveau individuel;
  - Au niveau conjugal;
  - Au niveau parental;
  - Au niveau social (parents, amis, familles, etc.).
- 38) Quelles stratégies (ou moyens) avez-vous utilisées pour vous adapter à votre nouveau rôle de parent?
- 39) Qu'est-ce qui a facilité votre transition à la parentalité (p. ex. bon soutien de l'entourage, bonne préparation pour accueillir le nouveau-né, bon accompagnement par l'accès à des services, etc.)?
- 40) Quels sont les obstacles/difficultés rencontrés au cours de la transition à la parentalité (p. ex. : dépression postpartum, conflits conjugaux, isolement, insuffisance de soutien, difficultés financières, etc.)?
- 41) Quel est le soutien professionnel dont vous avez bénéficié ou dont vous bénéficiez en ce moment depuis la naissance de votre enfant (p. ex. : hôpital, CSSS, CJ, organismes communautaires)?
- 42) Quel est le soutien social des membres de votre entourage que vous avez reçu ou quel soutien bénéficiez-vous en ce moment depuis la naissance de votre enfant (ex. : amis, famille, etc.)?
- 43) Comment qualifieriez-vous votre niveau de satisfaction par rapport au soutien professionnel ou social reçu?
- Qu'est-ce qui vous a le plus aidé?
  - Qu'est-ce qui vous aurait aidé davantage?
  - Quels besoins le soutien reçu a-t-il comblés?
  - Quels besoins le soutien reçu n'a-t-il pas comblés?

<p style="text-align: center;"><b>Section F</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Questions entourant les recommandations que vous feriez.</b></p>
--

Si vous aviez la chance de parler à de futurs jeunes parents...

- 44) Que leur diriez-vous, s'ils se demandent comment savoir quand ils seront prêts à devenir parents?
- 45) Que leur diriez-vous, s'ils se demandent l'impact que peut avoir la grossesse ou l'arrivée du premier enfant sur leur couple?
- 46) Que leur diriez-vous, s'ils se demandent comment préserver leur couple lors de la transition à la parentalité?
- 47) Que leur suggèreriez-vous en ce qui concerne de bonnes habitudes de vie conjugales à adopter au cours de la transition à la parentalité?

Si vous aviez la chance de parler aux proches de futurs jeunes parents (famille, amis, collègues, etc.)...

- 48) Que leur diriez-vous en ce qui concerne l'aide qu'ils peuvent amener aux jeunes couples qui vivent la transition à la parentalité?

Si vous aviez la chance de parler à des intervenants spécialistes des relations conjugales...

- 49) Qu'est-ce que vous aimeriez leur dire?
- 50) Que leur diriez-vous au sujet des éléments à travailler au niveau conjugal avant la naissance de l'enfant avec les couples?
- 51) Que leur souligneriez-vous en ce qui concerne les intérêts conjugaux lors de l'arrivée du premier enfant chez les couples?

Merci de votre précieuse collaboration

**APPENDICE G :**  
**CERTIFICATION ÉTHIQUE**



Comité d'éthique de la recherche  
Université du Québec à Chicoutimi

## APPROBATION ETHIQUE

Dans le cadre de l'*Énoncé de politique des trois conseils : éthique de la recherche avec des êtres humains 2* et conformément au mandat qui lui a été confié par la résolution CAD-7163 du Conseil d'administration de l'Université du Québec à Chicoutimi, approuvant la *Politique d'éthique de la recherche avec des êtres humains* de l'UQAC, le Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'Université du Québec à Chicoutimi délivre une prolongation à l'approbation éthique puisque le projet de recherche mentionné ci-dessous rencontre les exigences en matière éthique et remplit les conditions d'approbation dudit Comité.

Responsable(s) du projet de recherche :	Madame Anne-Marie Gilbert, Étudiante Maîtrise en travail social Département des sciences humaines, UQAC
Direction de recherche :	Madame Ève Pouliot, Professeure Département des sciences humaines, UQAC
Codirection de recherche :	Madame Danielle Maltais, Professeure Département des sciences humaines, UQAC
Projet de recherche intitulé :	La satisfaction conjugale chez des jeunes parents primipares vivant la transition à la parentalité

No référence : 602.451.01

La présente est valide jusqu'au 30 novembre 2015.

Rapport de statut attendu pour le **31 octobre 2015**.

N.B. le rapport de statut est disponible à partir du lien suivant : <http://recherche.uqac.ca/rapport-de-statut/>

Date d'émission initiale de l'approbation : 6 novembre 2014

Date(s) de renouvellement de l'approbation :

Nicole Bouchard,  
Professeure et présidente